2021年は、ゆるっとずぼらダイエット
もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス
2
2021
February
特別定価
760円
（特別付録）ボディメイクダイアリー2021
エクササイズ動画QRコード付き
Body Make Diary 2021
1万人以上指導
ボディメイクのカリスマ
石本哲郎監修
2021年1月2日発行・発売（奇数月1回2日発行・発売） 1998年8月21日第3種郵便物認可 第24巻 第1号 通巻283号
「落ち舌」がたるみの原因
ほうれい線が消える！
「音読★舌トレ」
＼いま、話題／
糖質DOWNたんぱく質UP
おいしくてやせ効果大
オートミールダイエット
「わき」はやせスイッチ！
神崎恵さんのトレーナーが教える
「座ってほぐピラ」
自己肯定感の呪縛から逃れる方法
花粉症がコロナ拡大の要因に？
抗体には善悪がある
免疫のしくみ
2週間で腸から変わる
下腹も凹む！
お腹を凹ませて歩くだけでいい！
レンチンでOK！
ずぼら
ゆるっと
ダイエット

Contents
2
2021
February

Special Features 第一特集

脂肪がストンと落ちる!

ゆるっと ずぼらダイエット

レンチンでOK! お腹を凹ませて歩くだけでいい

Contents

2
2021
February

ボディメイクのカリスマ・石本哲郎式

やせ食べ、筋トレ、ストレスゼロがポイント！

ボディメイクダイアリー2021

特別付録 68P

写真／石倉和夫
ヘア&メイク／中野明海
（エアーノーツ）
スタイリング／山本マナ
モデル／綾瀬はるか
デザイン／ma-h gra
衣装はスタイリスト私物

Trend Focus

BODY

日経ヘルス編集部の
BODY班、FOOD班、BEAUTY班が
今月のトレンド商品をご紹介。

“折りたたみOKも！足の冷えを解消 最新フットバス”

「足が冷たくて眠れない」など、冬場は特に足の冷えに悩まされる人が多いだろう。そんな冷え性の人向けの商品として人気なのが、家で手軽に足湯ができる「フットバス」だ。

単純にお湯を入れて使用するバケツ状の旧来品から発展してフットバスは多機能化している。写真で紹介した「足ぽっか」は水を入れるだけで最適な温度に自動加熱、1℃単位でリモコン調整できるのが特徴だ。さらにジェットバスのような水流と遠赤外線ライトが作動して、足湯効果を高めてくれる。

かさばらずにコンパクトに収納したいという需要に応えた商品も増えている。「ROOMMATE 折りたたみ式フットバス」は、使用時の高さは20・5cmだが、折りたたむと9・7cmの薄さとなる。

「ルルド あったかフットモイスチャー」は、超音波振動により霧状になった水とヒーターの働きによって、足元を温めるニュータイプの商品だ。お好みのアロマオイルを入れれば、リラックス効果が高まるという。

温度調整できるバブルフットバス 足ぽっか

手元のリモコンで温度設定可能

水を入れるだけで最適な温度に自動加熱、ジェットバスのような水流と遠赤外線ライトが作動する。手元のリモコンで35℃から47℃まで、1℃単位で温度設定可能。使用時の高さは25.5cmだが、折りたたむと11.5cmになる。6980円(税込)。サンコー／☎03-3526-4326

ROOMMATE 折りたたみ式フットバス

薄さ9.7cmでコンパクトに収納

約43℃の保温機能とバブル機能が付いている。水または40℃以下のお湯を入れて使用する。幅39×奥行き43.5×高さ20.5cm。折りたたむと高さ9.7cmになり、コンパクトに収納できる。4780円(税込、編集部調べ)。問／ダイアモンドヘッド☎050-5812-0253

ルルド あったか フットモイスチャー

温ミストとアロマでリラックス

超音波振動により霧状になった水とヒーターの働きによって、足元を温める。1回給水分(30ml)で、タイマー1回分約30分の使用可能。本体のアロマトレイにお好みのアロマオイルをたらせば香りも楽しめる。2万円(税別)。問／アテックス FREE 0120-951-719

取材・文／編集部　写真／各社提供　デザイン／ma-h gra

FOOD

“奥深い「発酵」を学べ、体験できる施設が続々登場”

在宅時間が増え、ぬか漬けや甘酒を手作りする人が増加。奥深い発酵の世界を体験できる施設も登場している。

珍しい発酵食品が手に入るのが「発酵デパートメント」。仕掛け人の発酵デザイナー・小倉ヒラクさんは「日本各地には、長く愛されてきた知られざる発酵食品がある。全国の醸造家と食べる人をつなぎ、発酵文化を育てる場所にしたい」と話す。

レストランやショップに加えて、キムチ作りやぬか床作りも体験できるのが、飯能市の天覧山に誕生した〝発酵のテーマパーク〟「OH!!!」。発酵調味料を使ったお弁当をテイクアウトしてハイキングするなど、広大な自然とともに1日楽しめそうだ。

また、本格的に発酵食品を学びたい人は「神楽坂発酵美人堂」へ。甘酒や醤（ひしお）、味噌などの仕込み方や調理の教室だ。主宰する清水紫織さんは、「発酵食品は、体質や腸内環境の改善につながるだけでなく、食に向き合い、正しい味覚を取り戻す機会にもなる。食習慣が変わるきっかけになるはず」と話す。

［発酵デパートメント］

店内には、佐賀県の「鯨の軟骨の酒粕漬け」や、高知県の発酵茶「碁石茶」、泡盛作りに使われる「黒麹」など、珍しい発酵食品が並ぶ。10月より、発酵点心や利き味噌などが味わえる「発酵精進ランチコース」（右下）も登場した。

ディープでユニークな発酵食品が集まるショップ

発酵デザイナー・小倉ヒラクさんが各地を旅して収集した、ユニークな発酵食品、食材、お酒、関連書籍など、発酵にまつわる幅広い商品を扱うショップ。2020年4月にオープンした。レストランが併設されており、発酵食品を使ったランチコース（予約制）なども楽しめる。ネットショップでの商品の販売も行っている。

東京都世田谷区代田2-36-15
BONUS TRACK内
https://hakko-department.com/

［OH!!! 〜発酵、健康、食の魔法!!!〜］

味わって、学んで、体感できる発酵のテーマパーク

「ご飯がススムキムチ」などを製造するピックルスコーポレーションがオープン。約3000坪の敷地に、レストラン、カフェ、ショップ、ワークショップを行う施設がある。施設が位置する天覧山のハイキングや、隣接する能仁寺での坐禅や写経の修行体験プログラム（年明け開始予定）で心と体をリフレッシュできる。

埼玉県飯能市飯能1333
https://oh-hanno.jp/

オリジナルキムチ、ぬか床作りなどのワークショップやイベントを開催する「パリシャキ研究所」（左上、右上）。レストランやカフェでは、塩麹や味噌麹を使って焼き上げた肉、甘酒スイーツなどを楽しめる（左下、右下）。

［神楽坂発酵美人堂］

講座は完全予約制。「対面式レッスン」（右下）だけでなく、「Zoomオンラインレッスン」や、自宅に食材キットが届き、動画で学ぶ「発酵キットで動画レッスン」（右上）もある。スケジュールは公式サイトやSNSで確認できる。

発酵調味料の仕込み方を学べるオンラインでも受講可能な教室

発酵料理研究家の清水紫織さんが主宰する発酵仕込み食の料理教室。神楽坂の裏路地の古民家で行われる。講座のテーマは、季節に合わせ「甘酒」「醤（ひしお）」「ぬか床」「味噌」など。仕込んだ発酵調味料などは持ち帰り、自宅で発酵・熟成させ、料理に使える。また、当日は、発酵調味料を使った料理を試食できる。

東京都新宿区若宮町12-1（要予約）
https://www.hakko-bijindo.com/

 取材・文／編集部 写真／各社提供 デザイン／ma-h gra

Trend Focus

BEAUTY

“消毒と保湿がワンステップでできるハンドクリーム”

こまめな手洗いと消毒が欠かせない日々が続き、手指の乾燥や肌荒れが気になる人は増えているはず。消毒用と保湿用のケアを1つでできたら、手間も荷物も減るのに…と思っている人に朗報。「手指・皮膚の洗浄・消毒」と「保湿」がワンステップでできるハンドクリームが続々登場している。

ここで紹介する指定医薬部外品の4品は、いずれも有効成分として「塩化ベンザルコニウム」を0・05%配合している。塩化ベンザルコニウムは、製品評価技術基盤機構（NITE）が、アルコール以外の消毒方法の選択肢を増やすために実施した「新型コロナウイルスに対する代替消毒方法の有効性評価」で、「0・05%以上の濃度で新型コロナウイルスに有効」と判断された界面活性剤の1つ。

ただ、この成分は目に入ると刺激になる可能性があるため、注意が必要だ。

いずれも小ぶりのチューブタイプで持ち運びに便利。この冬は1本、お守りとしてバッグに忍ばせておきたい。

左:「薬用　消毒ハンドミルク」（指定医薬部外品）

有効成分としてベンザルコニウム塩化物（0.05%）を配合したハンドミルク。保湿成分ヒアルロン酸Naのほか、セラミドの合成促進作用のあるナイアシンアミドも配合。しっとり感が長持ちする処方にこだわった。エタノールを減らすことで独特のにおいも抑えている。50g、700円（税別）。問／日本ゼトックFREE0120-68-4288

左中:「ハンドリーヌ モイストハンドトリートメント」（指定医薬部外品）

ベンザルコニウム塩化物（0.05%）を配合したジェル状クリーム。グリセリンのほか、ビタミンC、スクワランを配合し、塗るとスーッと肌になじみ、さらっとした仕上がり。パラベン、合成着色料、石油系界面活性剤フリー。無香料。60g、1200円（税別）。問／ENDA COSMETICS☎050-5218-8721

右中:「うるるテクト　消毒できるハンドミルク」（指定医薬部外品）

ベンザルコニウム塩化物（0.05%）を配合した乳液タイプ。ジェルに近い感触で、べたつかず、手指全体に塗り広げやすい。低アルコール処方でにおいも控えめ。保湿成分としてヒアルロン酸Na配合。50g、900円（税別）。問／小林製薬FREE0120-5884-06

右:「BALICARE（バリケア）薬用ハンドジェル」（指定医薬部外品）

ベンザルコニウム塩化物（0.05%）を配合。スーッと伸びがよいジェルながら、グリセリンを配合することでしっとり感も与える。扁平なチューブでスリムなデザイン。無香料。50g、1000円（税別）。問／サン・スマイル☎03-6672-6480

指先のべたつきを気にせずたっぷり使える保護フィルム

手指にハンドクリームをたっぷり使うとべたつきが気になる時に、指先に巻く保護フィルムがある。蒸れない素材で、くるっと3回ほど巻くだけなので寝る前などのケアに便利。「くるっとバン」98×65mm、50枚入り、298円（税別）。指全体用のLサイズもある。問／機能素材☎088-822-8197

1枚ずつ引き出せるティッシュタイプの箱入り

くるっとひねるだけ

クリームを塗った指先に巻きつけて

2021 | February
| Nikkei Health |

Trend Focus

PEOPLE

“腸活で手に入れたのは自分らしい体と心”

アーティスト・モデル

加治ひとみさん

1987年生まれ。26歳で東京ガールズオーディションアーティスト部門グランプリを受賞し28歳でデビュー。健康的な食生活やフィットネスで鍛えたボディが注目を浴び、女性誌やバラエティでも活躍。その美尻が「かぢヒップ」として話題に。

食事制限はほとんどせずに、定期的な運動を行っている。ピラティス歴は、9年。始めたきっかけは、むくみで悩んでいたことだったが、「汗をかくことでマインドがポジティブになり、心身ともに強くなれました」と加治さん。

食事は自炊派。オーツ麦のパンに、サーモンとチーズ、パセリやディルなどのハーブもたっぷりと。また、豆腐に納豆やキムチをのせたり、味噌汁にあおさ海苔をたっぷりと入れるなど、“腸にいいもの”をちょい足ししている。

ヘルシーなライフスタイルと、引き締まった美ボディが注目を集める加治ひとみさん。28歳で歌手として遅咲きのデビューを果たすも思うような結果が出ず、30歳のときに〝崖っぷち〟で挑戦したグラビアで脚光を浴びた。そのボディを支えるのが、9年間続けているピラティスと、知らず知らずのうちに小さな頃から実践してきたという〝腸活〟だ。

「クッキーをおからで作るようなヘルシー志向な母の影響もあり、果物を食物繊維豊富な皮まで食べたり、キノコ類や発酵食品をとったりという食生活を自然に続けてきました。最近〝腸活〟という言葉を知って、これだったんだと驚いたくらいです」

今やメディアで〝腸活の女王〟と呼ばれる加治さん。誰にでも簡単にできる方法としてお薦めするのが、朝食前の白湯だ。

「毎朝10～15分かけて、カップ1杯の白湯を飲んで、腸を温めています。飲んでいる時間は、ソファに座って他には何もしない。排便が促されるだけでなく、忙しい朝にこうした時間を作ることで、心に余裕が生まれ、1日を快適に過ごせます」

「毎日必ず」というお通じは、健康のバロメーター。「硬すぎず、軟らかすぎず、あまり臭いはない。無理なくつるんと出る」そうで、日々、形・色・臭いをチェックしているという。

「私は体調が悪いときに便が軟らかくなりがち。そんなときは、体を温める食事と、睡眠をたっぷりとります。便という字は〝便り〟と書くように、体の状態を伝えてくれるんですね」

肌やダイエットのために腸活に取り組んでいると思われがちだが、一番は「心の健康のため」。「例えば、カゼをひくと心まで落ち込むように、体と心はリンクしています。腸活で体を整えておくことで、多忙なときや大変なときも、心をコントロールできるのが、何よりのメリットです。私にとって腸活とは、体と心を最も自分らしい状態にしてくれるもの。その魅力を伝えていけたらと思っています」

『かぢボディ。腸活こそ、最高の美容液』
加治ひとみ 著（光文社）

「かぢボディ」の秘密を詰め込んだ初の著書となるビューティフォトブック。エクササイズ、腸活レシピ、スキンケア、ライフスタイルまで、今の加治さんのすべてをまとめた1冊。腸活で有名な、小林暁子医師との対談も。

取材・文／中島夕子　写真／提供　デザイン／ma-h gra

表紙の人に聞く

美しさの磨き方

Special Interview

綾瀬はるか

はつらつとした笑顔で、いつも周囲を明るくしてくれる
綾瀬はるかさん。最近は体づくりへの意識が変わり、
「ハードな筋トレは、しばらくお休み」と話す。
体の声を聞き、今の自分に合ったやり方を探ることも、
心身の健康につながっているようだ。

「ハードな筋トレよりも、散歩で体を動かすのが、最近の気分」という綾瀬はるかさん。「景色を眺めながらのんびり歩いていると、心のモヤモヤが晴れて前向きになれる。自分だけの贅沢な時間です。自然と体が温まって、冷えも和らぎます」

アクション作品の撮影中は「動ける体を作るため、時間があれば運動していた」という綾瀬さんだが、今はしなやかな印象の体づくりが目標だ。

「部分的に引き締めたいときは筋トレが効果的だけど、全体的に女性らしい体を作りたいときは、それほど必要ない気がして。しばらくは散歩したり、姿勢を正したり、日常の中でできる運動を中心にするつもりです」

年末年始のように体がゆるみがちな時期は、食べる量を減らし、念入りにマッサージやストレッチをするのが綾瀬さん流。「ふくらはぎや足首など滞りやすい部分をほぐして血行を促すことで、代謝を上げます」

1月から始まるドラマ『天国と地獄～サイコな2人～』では、初の刑事役に挑戦する。

「私が演じる彩子は、男社会に負けず、手柄を立てようと頑張る女性。パンツスーツ姿が多いので、筋トレはお休みと言いつつ、下半身は少し絞ろうかな……と考えているところです」

ドラマの見どころは、彩子と高橋一生さん演じる殺人鬼・日高との入れ替わり。

「話し方も動作も変わるので、そこをコミカルに見せられたら。一本気な彩子と頭脳派の日高の心理戦にも注目です」

感染予防のため、撮影環境も以前とは変わりつつあるが、「変化にとらわれ過ぎず、集中力を高めたい」と気を引き締める。

「役のことをしっかり考え、私がやるべき仕事にフォーカスする。〝今〟を大切に積み重ねることが、2021年の目標です」

衣装協力:白ショートブーツ5万3000円(ロートルショーズ/ティースクエア プレスルーム☎03-5770-7068)※価格は税別、その他スタイリスト私物。

美と健康の3つのルール

”全身の滞りをなくして、しなやかな体を目指したい“

Rule 1
ハードな筋トレはせず 散歩で適度に体を動かす

ジムでは腹筋やお尻など気になる部位だけをトレーニング。「今は柔らかくしなやかな体を作りたいので、ハードな筋トレはお休み。代わりに、仕事の後は歩いて帰るようにしています。音楽を聴いたり、夜風を感じたりしながら、最長で2時間くらい歩いたことも」。

Rule 2
念入りなマッサージで 冷えとむくみを解消

冷えやすい体質のため、冬はしっかり湯船につかって体を温める。「寒いと体が縮こまって、血流が悪くなりがち。まずは滞りをとるために、お風呂でむくみがちなふくらはぎや足首をマッサージ。入浴後も足用のローラーを使って、足裏とふくらはぎを重点的にほぐします」。

Rule 3
毎日のプロテインで 美肌と筋肉量をキープ

筋肉を修復し、美肌を維持するため、プロテインは欠かさずのむ。「特に撮影中は毎日お弁当になるので、プロテインで不足しがちなたんぱく質を補います。寒い時期はカゼを引かないためにも、ヨーグルトや甘酒、お味噌汁などの発酵食品を積極的にとりたいですね」。

TBS系日曜劇場
『天国と地獄 ～サイコな2人～』
2021年1月スタート 毎週日曜夜9時

手柄を立てようと意気込む刑事・望月彩子（綾瀬はるか）に、殺人事件の容疑者を逮捕するチャンスが到来。しかし彩子の魂はサイコパスな殺人鬼・日高陽斗（高橋一生）と入れ替わってしまい……。

Profile あやせ・はるか　1985年生まれ、広島県出身。2000年のデビュー以降、多くの話題作に出演。近作に映画『今夜、ロマンス劇場で』、ドラマ『義母と娘のブルース』（TBS）など。待機作に映画『劇場版 奥様は、取り扱い注意』。2021年3月6日にドラマ『あなたのそばで明日が笑う』（NHK）が放送予定。

取材・文／工藤花衣　写真／石倉和夫　ヘア&メイク／中野明海（エアーノーツ）　スタイリング／山本マナ　デザイン／ma-h gra

これなら続けられる！

ダイエット

なか気持ちが乗らない、頑張れないという人も多いはず。
らないダイエットから紹介。ダイエットの基本は食。
合ったものを選んで、理想の体形を手に入れよう！

考えなくていい「食事」編

Night

量は減らさず、調理法をチェンジ
肉と野菜をフライパンで蒸すだけ

夕食は準備が楽なのはもちろん、おいしいものを食べて、ストレスなくダイエットしたい。低カロリー、低糖質なうえ、たんぱく質と食物繊維が豊富な蒸し料理は、ダイエットにぴったり。肉や魚と野菜をフライパンで蒸すだけの「8分蒸し」なら、肉や魚のうまみと野菜のシャキシャキ感で、お腹も大満足だ。

＼お薦めは……／

8分蒸しダイエット

P24へ

朝

Morning

調理時間は、たった数分
米代わりにでき、続けやすい

朝食には簡単で、続けやすいものがベスト。今、ブームの「オートミール」なら、水を入れてレンチンするだけで準備が完了。和の食材とも相性がよく、ご飯と同じような食べ方ができるので、飽きずに続けやすい。ご飯よりも少量で満腹感を得られるため、糖質量も半分以下に減らすことができる。

＼お薦めは……／

オートミールダイエット

P14へ

「忙しくて」「つらくて」続かない……。本誌が実施した調査によると、ダイエットに失敗した人から、その理由として、こうした声が聞かれた（左グラフ）。失敗に終わったダイエットの代表が、「ご飯やパンなどの炭水化物（糖質）オフ」や「間食を避ける」というもの。ストイックになりすぎたことが反動につながったようだ。

そこで今回は、ガマンしなくていい「オートミール」や「8分蒸し」ダイエットを提案。ダイエット中でも楽しめるおやつやお酒の飲み方も紹介する。そのほか、今さら聞けないダイエットの基本もおさらいしよう。

キレイにやせるためには、運動も大切。運動については、40ページから紹介しているので、取り組めるものから始めよう。

ゆるっと

ずぼら

今年こそやせたいと思うものの、新型コロナの影響もあり、なか
今回は、ずぼらな人でも続けられる手間も時間もかか
朝食、夕食、間食、お酒から、自分の悩みや食習慣に

Alcohol

お酒

糖質の少ないお酒を選び
高たんぱくなつまみと一緒に

ダイエットとはいえ、お酒はやめられないという人は無理にやめる必要なし。お酒とつまみの内容や順番を賢く選べば、太らずに楽しむことが可能だ。おつまみは「糖質だけではなく、脂質の多いものも避ける」、「たんぱく質でアルコールの分解をサポート」など、太らない飲み方を実践しよう。

＼お薦めは……／

太らないお酒の飲み方

P30へ

間食

チーズもチョコレートも！
太らないおやつを賢く選ぶ

おやつが好きな人は、ガマンしすぎるとストレスに。ダイエット中でも、食べ方を工夫すれば、おやつを食べても大丈夫。一部のチョコレートは「毎日食べても太らない」ことが、またチーズは「更年期太りを防ぐ」ことがわかっている。甘党の人はチョコレートを、辛党の人はチーズを上手に食べて、ダイエットを楽しもう。

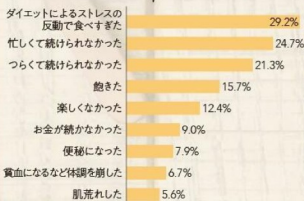
＼お薦めは一／

チーズ&チョコレートの食べ方

P20へ

Snack

あなたはなぜダイエットに失敗したと思いますか？

理由	割合
ダイエットによるストレスの反動で食べすぎた	29.2%
忙しくて続けられなかった	24.7%
つらくて続けられなかった	21.3%
飽きた	15.7%
楽しくなかった	12.4%
お金が続かなかった	9.0%
便秘になった	7.9%
貧血になるなど体調を崩した	6.7%
肌荒れした	5.6%

本誌読者にネットで調査（19年12月）。「5年以内にダイエットをした」なかで「成功しなかった」「成功したが、その後リバウンドした」とした89人が回答（複数回答）。

 取材・文／御船晶子（編集部）　写真／元家健吾　撮影協力／UTUWA　デザイン／ma-h gra

ずぼらでもOk!
水を入れて
レンチンするだけ

＼いま話題！／腸が変わる！下腹が凹む

白米代わりに食べるとラクラク
オートミールダイエット

糖質ダウン
食物繊維アップ
カロリーダウン

これまで日本ではあまりなじみのなかったオートミールが、今、スーパーで品薄になるほどのブームに！
その理由のひとつが、ダイエット効果。1日1回、主食をオートミールに置き替えるだけで、糖質が抑えられ、
豊富な水溶性食物繊維がダイエットをサポートしてくれます。調理も簡単でおいしいので、ずぼらな人にもぴったりです。

取材・文／柳本 操　　写真／元家健吾　　レシピ作成・料理・スタイリング／熊谷有真
栄養計算／内山由香（食のスタジオ）　　グラフ作成／増田真一　　デザイン／Jupe design

オートミールとは？

オートミールはオーツ麦を外皮（ふすま）ごと挽き割る、蒸す、ローラーで平たく伸ばすなどの加工を施した全粒穀物。オーツ麦は殻の形がツバメの姿に似ていることから「燕麦」と呼ばれることも。米国やヨーロッパでは、オーツ麦の「心疾患のリスク低減」のヘルスクレーム（健康強調表示）が許可されている。

1日1回主食をChange！

和食にも
洋食にも！

**大妻女子大学
家政学部食物学科教授
青江誠一郎さん**

農学博士。雪印乳業技術研究所研究員を経て2007年より現職。穀類、藻類の食物繊維がメタボリックシンドロームや消化管機能に及ぼす影響について幅広く研究する。

「オートミールダイエット」のルール

1日1回、主食をオートミールに置き替える

まずは1日1回、ご飯やパンといった主食をオートミール大さじ5（30g）に替えてみよう。糖質とカロリーが抑えられ、食物繊維の摂取量がアップする。「習慣化するためには、朝食がお薦め。朝食べれば、血糖値が上昇しにくいセカンドミール効果によって、昼の血糖値上昇も抑えられ、間食も減らせる。慣れてきたら、もう1食、1日60gとると、なお良い」（青江教授）。

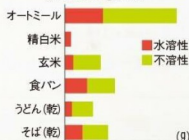
オートミールがダイエットに良い理由

1食の糖質量が低く たんぱく質が多い

1食あたりの糖質量は、白米が約54g、玄米が約51gなのに対し、オートミールは約18gと低い（※）。また、ダイエット時に不足しがちなたんぱく質、鉄、細胞の新陳代謝に欠かせない亜鉛も豊富。さらには、「オーツ麦には抗酸化力の高いフィトケミカルも含まれる」（青江教授）。

2 POINT

水溶性・不溶性ともに 食物繊維が豊富

オートミールはオーツ麦をまるごと平らにした全粒穀物。精白米はもちろん、玄米と比較しても食物繊維の含有量がダントツに多い。腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維と、便のカサとなる不溶性食物繊維が両方とれる。便秘による下腹ぽっこりの解消にもいい。

オートミールは主食となる穀物のなかでも食物繊維を多く含む（※）。1食（30g）あたりに換算しても、ご飯1膳を食べたときと比較して、約2.5g多く摂取できる。

β-グルカンが満腹感を高め コレステロールを抑える

「日本人男女を対象にした研究で、オートミール粥1日60g（またはβ-グルカン2.1g）でコレステロール値が下がることを確認した」（青江教授、下グラフ）。β-グルカンには満腹感を高めたり、血糖値の急激な上昇を抑える働きも。閉経後はコレステロールが上がりやすくメタボリスクが高まるが、その対策にも役立ちそうだ。

境界域および軽度高コレステロール血症の男女102人をオートミール粥（1日あたり60g、β-グルカン2.1g含有）摂取群、プラセボ粥（オートミール群と同量の不溶性食物繊維を含む）群に分けた。12週後、摂取期間を通じてオートミール粥群では、プラセボ粥に比べて総コレステロール値が有意に低下した。（データ：学養学雑誌;64,2,77-86,2006）

〝ダイエット効果がすごい〟と今話題のオートミール。その理由は、白米などに比べ1食あたりの糖質が大幅に低いこと。オーツ麦の糖質が少ないだけでなく、加熱すると何倍にも膨らむオートミールは、白米よりも少量で満腹感が得られるためだ。

また、食物繊維を多く含むこともメリットだ。同じ全粒穀物の玄米と比較しても約4倍の量。水溶性・不溶性のいずれも含むのが特徴だ。「オーツ麦の水溶性食物繊維は、大麦と同じく、ねばねばした性質のβ-グルカンという成分で、多くの機能性研究が進んでいる」と話すのは、大妻女子大学の青江誠一郎教授。「β-グルカンは一緒にとった食品と混じり合い、胃や小腸をゆっくりと通過する。胃で膨らんで満腹感を高め、糖や脂質の吸収スピードを緩めるため、血糖値の急激な上昇が抑えられる。また、血中のコレステロールを下げる働きも」と青江教授。

β-グルカンが大腸で腸内の有用菌に食べられると「短鎖脂肪酸」が産生される。「短鎖脂肪酸が満腹感を高めるホルモンを出すこともダイエット効果をもたらす。また、β-グルカンには、次に食べる食事の糖質の吸収を抑えるセカンドミール効果もある」（青江教授）。

※日本食品標準成分表2015年版（七訂）を基に算出。1食の量は穀粒で白米、玄米は70.5gに対し、オートミールは30g。

オートミールは製法で硬さや粒の大きさが違う

まずはインスタントオーツから試そう！

オートミールの材料は「オーツ麦」。加工過程の違いによっていくつかのタイプに分かれる。
初めての人は短時間で柔らかくなるインスタントオーツから使ってみよう。

一口でオートミールと言っても、いくつかの種類がある。「家庭向けにスーパーなどに並ぶ商品は、最も外側のもみ殻を取り除き、蒸して圧延して薄いフレーク状に加工した〝ロールドオーツ〟と呼ばれるもの。加工の際のフレークの大きさによってタイプが分かれる」と、国内唯一のオートミールメーカー・日本食品製造の山口由華さん。「初めての人は、加熱時間が最も短いインスタントオーツがお薦め。しっかりした粒の食感を感じたいなら、クイックオーツも試して」と山口さん。

基本の食べ方は、1食あたり大さじ5杯（30g）。2食（60g）取り入れると、コレステロール低下についてエビデンスが得られている量になるが、「大切なのはある程度継続すること。まずは1日1食から。習慣化すると、2週間ほどで腸内細菌叢が変わってお通じが良くなったり、お腹の張りが改善する。2～3カ月で内臓脂肪が減少したり、体重が減少するといった効果が期待できる」（青江教授）。

腸活効果を高めたいなら、ヨーグルトや、植物性乳酸菌を含む漬物と合わせるのも手だ。「乳酸菌が腸内での発酵を助けるため、短鎖脂肪酸の産生が高まる可能性がある」（青江教授）。

オートミール 基本の食べ方

1食あたりの目安は、オートミール大さじ5（30g）。お粥のように柔らかくする食べ方が基本。加熱すると膨らむため、満腹感もしっかり得られる。

耐熱容器にインスタントオーツのオートミール1食分、大さじ5（30g）を入れる。吹きこぼれる場合があるので、深めの容器に入れよう。

水200ml（水と牛乳を100mlずつでもよい）を加えて、かき混ぜる。ラップをふわりとかけ、電子レンジ（600W）で2分加熱。

かき混ぜて、お粥が水っぽいようならば、さらに30秒程度、電子レンジで加熱して調整を。ふんわりしたお粥になったら、できあがり。

洋でも！パン代わりに

水と牛乳を入れレンチンすれば、イギリスの朝食「ポリッジ」に。フルーツやナッツと合わせたり、好みでハチミツをかけても。

約42kcalダウン！
糖質約7gダウン！
食物繊維0.3gアップ！（※）

和でも！白米代わりに

いつもの白米をオートミールに替えれば、飽きずに続けやすい。塩昆布、海苔、明太子など"ご飯のお供"との相性もばっちり。

約138kcalダウン！
糖質約36gダウン！
食物繊維約2.5gアップ！（※）

※日本食品標準成分表2015年版（七訂）を基に算出。1食の量は穀粒で白米70.5g、オートミール30g、食パンは60g。

海外セレブからブームに！
オーバーナイトオーツ

ハリウッド女優のアン・ハサウェイや、モデルのミランダ・カーも食べているというオートミール。海外セレブをきっかけに、ブームになっているのが、朝食用に、前日夜にインスタントオーツやクイックオーツとヨーグルトを混ぜておく「オーバーナイトオーツ」だ。加熱しなくても食べられて、お通じも快適に！

容器にオートミール30g、ヨーグルトを適量加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩寝かせ、翌朝に食べる。フルーツと合わせても。

主食の“置き替え”ができる

オートミール ダイエットレシピ

どんな味付けにも合う、オートミール。
アレンジで、おいしく無理なく続けられる。

ショウガで
ポカポカ
温まる

レモンとショウガがアクセント

トマト生姜雑炊

1人分 143kcal　糖質 23.5g　食物繊維 3.5g　たんぱく質 5.4g

材料(1人分)

- オートミール … 30g(大さじ5)
- ミニトマト ……………… 3個
- ショウガ(せん切り) … 1/2片
- ショウガの搾り汁 ……小さじ1
- 塩…………… ひとつまみ(1g)
- 鶏がらスープの素 ……小さじ2
- レモン汁 ………………小さじ1
- 水……………………… 300ml
- パクチー(あれば) ……… 適量

作り方

❶ミニトマトは4等分に切り、塩をふって3分ほどおき、ザルに上げて水気を切る。❷ 鍋に分量の湯を沸かし、鶏がらスープの素を入れる。❸ オートミールを入れ3分ほど煮る。ミニトマトを入れて、ひと煮立ちしたら火を止め、ショウガの搾り汁とレモン汁を加える。❹器に盛り、ショウガのせん切りとパクチーをのせる。

味噌や納豆とも相性ぴったり

韓国風納豆キムチ雑炊

1人分 312kcal　糖質 31.7g　食物繊維 9.6g　たんぱく質 16.7g

材料(1人分)

- オートミール … 30g(大さじ5)
- 長ネギ ………………… 5cm
- 白菜キムチ ……………… 80g
- ニラ……………………… 3本
- 納豆……………… 1パック
- 鶏がらスープの素 ……大さじ1
- おろしショウガ ……… 1片分
- 味噌……………………大さじ1
- 水……………………… 500ml
- ラー油(あれば) ………… 適量

作り方

❶ 長ネギはみじん切り、白菜キムチは食べやすい大きさに、ニラは3cm幅に切る。❷ 鍋に分量の湯を沸かし、鶏がらスープの素を入れる。❸オートミールを入れ3分ほど煮る。❹長ネギ、キムチ、納豆を入れひと煮立ちしたら、おろしショウガを入れる。❺ 味噌を溶き入れ、ニラを加えたら、すぐ火を止める。好みでラー油をかける。

飽きのこない和風だしベース

キュウリと焼き海苔のお粥

1人分 155kcal　糖質 22.5g　食物繊維 6.8g　たんぱく質 9.4g

材料(1人分)

- オートミール … 30g(大さじ5)
- キュウリ ……………… 1/2本
- 梅干……………………… 1個
- 焼き海苔 ………………… 2枚
- 柚子コショウ …………小さじ1
- だし汁 ………………… 400ml

作り方

❶ キュウリは角切りにし、梅干は種を取り細かく刻む。❷ 鍋にだし汁を沸かし、ちぎった焼き海苔を入れ弱火で煮る。海苔が溶けたらオートミールを入れ3分ほど煮る。❸ キュウリを入れ、ひと煮立ちしたら、柚子コショウを加え、溶かす。❹ 器に盛り、梅干と、好みでキュウリの千切り(分量外)をのせる。

Profile

熊谷有真さん（レシピ作成・料理）
フードディレクター。雑誌、本、広告、動画まで、料理に関する企画、編集、レシピ作成、スタイリングを行う。担当した料理本は70冊以上。

ダイエット中でも食べられる！ もちもちピザ

オートミールピザ

1枚分 167kcal　糖質 15.0g　食物繊維 2.0g　たんぱく質 4.2g

材料（直径12cm 2枚分）

オートミール … 30g（大さじ5）
片栗粉 ……………………大さじ1
黒コショウ ……… 小さじ1/4
塩 …………………………… 少々
水 …………………………80ml
オリーブオイル ………大さじ1
ピザソース（市販）……大さじ1
モッツァレラチーズ …… 適量
ミニトマト ………………… 3個
バジル（あれば）………… 適量

作り方

❶ オートミールはフードプロセッサーで粉にする（すり鉢またはビニール袋に入れて麺棒などで細かくしてもOK）。❷ ボウルに①と片栗粉、黒コショウ、塩、水を入れてかき混ぜる。5分ほどおいたらオリーブオイルを加え、よく混ぜる。❸ フライパンを熱し、薄くサラダ油（分量外）を引く。②の半量の生地を流し入れ3分ほど弱火で焼いたら、裏返す。❹ 一旦火を止めて、ピザソースを全体に塗り、モッツァレラチーズをのせ、輪切りにしたミニトマトをのせる。❺ 弱火にかけ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼き、バジルの葉をのせる。

好みの具材に替えてもOK

粒の大きなオートミールを使うと◎

※レシピのオートミールはロールドオーツならOK

電子レンジだけで完成！ オートミールに合うカレー

野菜たっぷり ヘルシーキーマカレー

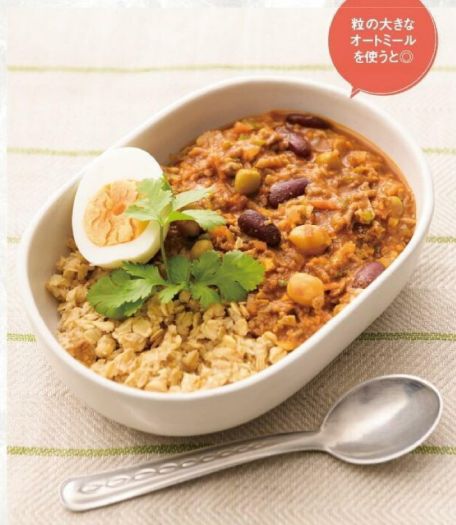
1人分 619kcal　糖質 50.6g　食物繊維 11.6g　たんぱく質 33.1g

材料（2人分）

オートミール（粒が大きめのもの）…100g
水 ……………………………80ml

<キーマカレー>
合挽き肉 …………………200g
A タマネギ ………… 1/4個
A ニンジン ……………… 5cm
A ピーマン ……………… 1個
A マイタケ …… 1/2パック
B コンソメ（顆粒）……… 大さじ1と1/2
B カレー粉 …………… 大さじ2
B レッドペッパー（もしくは一味唐辛子）…… 小さじ1/2
B ウスターソース ……… 大さじ1/2
トマトピューレ …………80ml
水 ……………………………70ml
小麦粉 ……………………大さじ1
ミックスビーンズ（缶）… 40g
ガラムマサラ（あれば）… 適量
ゆで卵、パクチー …… 各適量

作り方

❶ ボウルにオートミールと水（80ml）を入れ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジに1分半かける。全体を混ぜ合わせ、そのまま蒸らす。❷ Aの野菜はみじん切りにする。❸ 耐熱容器に合挽き肉、②の野菜、Bの調味料、トマトピューレと水（70ml）を入れて混ぜる。❹ ラップなしで600Wの電子レンジに5分かける。小麦粉を入れて全体を混ぜて、ラップをして5分加熱する。❺ ミックスビーンズとガラムマサラを加えて全体を混ぜ、3分蒸らす。❻ 器に①を盛り、⑤をかける。ゆで卵とパクチーをのせる。

＼ 甘いのに太らない ／

チョコレートの食べ方

ダイエット中は、甘いものへの欲求や空腹感が引き金となってリバウンドしてしまわないよう、おやつの選び方も重要だ。今回〝ダイエットおやつ〟としてお薦めするのはチョコレートとチーズ。どちらも、満足感が高いのに太りにくいのが最大の魅力。ダイエットを成功させる食べ方のコツをご紹介！

取材・文／渡辺満樹子　写真／鈴木正美　グラフ作成／増田真一
デザイン／ma-h gra　構成／堀田恵美

チョコレートがダイエットおやつに向く3つの理由

1 食物繊維が多く便通改善にいい

カカオにはお通じ改善に良い食物繊維と、同様の働きをする難消化性たんぱく質が豊富。「難消化性たんぱく質は小腸で消化吸収されず、大腸まで届いて便のかさを増し、善玉菌の餌になって腸内環境を整える」（夏目課長）。

2 GIが低く腹持ちがいい

チョコレートは、実は血糖値が上がりにくい低GI食品。「ミルクチョコレートでも血糖値が上がりにくく腹持ちがいいが、カカオ分が多いハイカカオタイプは、より食物繊維と脂肪分が多く、血糖値の急上昇を抑える」（夏目課長）。

3 ポリフェノールが炎症を防ぐ

内臓脂肪の増加に伴う体内の炎症を防ぐポリフェノールが豊富で、含有量は植物性食品中でもトップクラス。「血圧低下や動脈硬化のリスク低減のほか、肌の水分量を維持するなど美肌効果も明らかになっている」（夏目課長）。

チョコレートには食物繊維が豊富

チョコレートには意外と食物繊維が多い。ミルクチョコレートでも同量のキャベツやリンゴよりも多く、「ハイカカオタイプならミルクチョコの3倍程度含まれるものもある」と夏目課長。（データ：日本食品標準成分表2015年版（七訂）から作成）

向くのは
≫
甘いものが食べたい人

ハイカカオチョコなら毎日食べても太らない

チョコレートは、脂肪分が多くて太る元凶と思われがちだが、実はダイエットの強い味方だ。「カカオ由来の食物繊維や難消化性たんぱく質が多く含まれ、特にカカオ分の多いハイカカオタイプでは便通改善作用が確認されている。血糖値も上がりにくい」と明治乳酸菌研究所の夏目みどり課長。また、チョコレートを日常的に食べても太らないという報告もあるという。

一方、ダイエットの大敵であるカルシウム不足やたんぱく質不足を補いたいならチーズがお

ダイエットおやつの
大本命

＼更年期太りを防ぐ／

齋藤忠夫名誉教授
東北大学大学院
農学研究科

アジア乳酸菌学会連合フェロー、日本農芸化学会フェロー、日本酪農科学会顧問。専門は畜産物利用学・応用微生物学。特に機能性乳酸菌、ヨーグルトやチーズに詳しい。著書に『チーズの科学』（講談社）ほか。

夏目みどり課長
明治
乳酸菌研究所

名古屋大学農学部食品工業化学科卒業後、明治製菓（現・明治）に入社。食品の機能性、特にカカオに含まれるポリフェノールに関する研究に携わる。

チーズがダイエットおやつに向く3つの理由

1 カルシウムが効率良くとれる

「乳製品にはカルシウムが吸収されやすい形で含まれているが、特にチーズはカルシウム補給には効率いい」と齋藤名誉教授。牛乳1杯150mlやヨーグルト1個（130g）分のカルシウム160mgが、プロセスチーズなら約1個半（1個25g）でとれる。

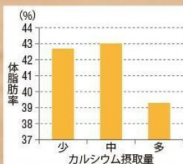
2 乳脂肪分は多いが体脂肪にはなりにくい

チーズの成分は、水分を除くと半分がカゼインなどのたんぱく質、残りの半分が乳脂肪だ。「乳脂肪は体に蓄積しにくい燃焼型の中鎖脂肪酸から成る」と齋藤名誉教授。毎日チーズを食べる人のほうが太りにくいという調査報告も。

3 たんぱく質の吸収が早く、素早く筋肉合成できる

「乳たんぱく質は、体内への吸収が非常に早く、筋肉合成のスイッチを入れる分岐鎖アミノ酸（BCAA）のロイシンが多い」（齋藤名誉教授）。ダイエットや更年期で低下しやすい筋肉量や基礎代謝の維持にも役に立つ。

向くのは
運動する人、更年期世代の女性

カルシウム摂取量が多い人ほど脂肪が少ない

閉経後の女性107人を対象に、炭水化物やたんぱく質、カルシウムといった食事成分と体脂肪や体重などの関連を解析した研究報告。カルシウム摂取量が少ない人に比べ、多い人は、明らかに体脂肪率が低く、体幹部や下半身、内臓脂肪量はカルシウム摂取量と逆相関することが確認された。（データ：Clin Nutr ESPEN.; 39,206-209,2020）

チーズは最強の乳たんぱく質とカルシウムの補給源

薦めだ。「牛乳を10倍濃縮して作られるチーズには、高濃度のカルシウムやたんぱく質が含まれている。体内にカルシウムが十分にあると〝カルシウム調節ホルモン〟が脂肪細胞内で脂肪合成を抑制し、分解を促すことで肥満を防ぐと考えられる」と東北大学の齋藤忠夫名誉教授。また「チーズには脂肪分が多いと思うかもしれないが、乳脂肪には体脂肪になりにくい中鎖脂肪酸が多いので安心」とも。

そんなチョコ＆チーズの効果的なとり方を紹介していこう。

＼ダイエットを妨げない／

チョコレートの食べ方

食べ方1 1日5カケまでなら毎日食べても太らない

食べ過ぎればもちろんカロリーオーバーになるが、「愛知学院大学と共同で行った大規模調査で、毎日25gのハイカカオチョコを食べても、体重・BMIは増えないことが明らかになった（グラフ）」と夏目課長。25gはチョコレート5カケ程度だ。

また、便秘がちな女性がハイカカオチョコ25gを2週間食べて便通が改善したという研究では、同時に善玉菌や短鎖脂肪酸が増えるなど、腸内環境の改善も確認されたという。

「食物繊維や難消化性たんぱく質、ポリフェノールなどの成分は、カカオの褐色成分（非脂質成分）に含まれる。褐色成分を除いたホワイトチョコレート以外であれば便通改善効果は期待できるが、ハイカカオのほうがより効果は高い」と夏目課長。

毎日25gのチョコを食べても体重、BMIに変化は見られなかった

愛知県蒲郡市で行われた産学官共同による実証研究。45〜69歳の男女347人に、カカオ分72％のハイカカオチョコレートを毎日25g（5g×5枚、約150kcal）、4週間摂取させた。結果、摂取前後で体重やBMIなどの増加は見られなかった。さらに、血圧の低下も確認された。（データ：明治 ACTR; Vol.2,3,2018）

チョコレート5カケで約25g

食べ方2 紫外線対策や運動時の補給もお薦め

カカオポリフェノールには、老化や病気の原因となる活性酸素を抑える働きがある。注目は美肌効果だ。「カカオ製品を12週間摂取して、皮膚の角層水分量低下を防ぐ効果が確認された。

また、日に当たると皮膚が赤くなる〝紅斑〟を抑えるなど紫外線への防御力を高める働きも示唆された」と夏目課長。

活性酸素が大量に発生する運動時などにとるのもお薦めだ。

食べ方3 食物繊維やポリフェノールの多いハイカカオタイプがベスト

ダイエット効果を期待するなら、食物繊維や難消化性たんぱく質、カカオポリフェノールが多いハイカカオタイプを選ぼう。ハイカカオの定義はこれといってないが、カカオ分が多いほど砂糖の使用量も少ない。「近年ではカカオポリフェノールが認知機能にかかわる脳神経の栄養因子の増加にもかかわることが確認されている」（夏目課長）という。

カカオ分70％以上のハイカカオチョコレート

雑味を抑えた上質な味わい

カレ・ド・ショコラ カカオ70

1枚4.8gにカカオポリフェノール110mg、食物繊維0.5gを含む。カカオ70％で、力強いカカオ感とコク、上質な苦みが楽しめる。21枚、356円（税込）。問／森永製菓 FREE 0120-560-162

豊かな風味と余韻が魅力

タブレット 81％

ショコラティエのエヴァン氏がカカオ豆をはじめ原材料を厳選。木やスパイスのような香りとフレッシュなカカオの風味が広がる。カカオ81％。756円（税込）。問／ジャン＝ポール・エヴァン☎03-5291-9250

ショコラ専門店こだわりの一枚

ノアール ロビュスト

1977年にパリで創業した専門店による、上質なカカオを使ったタブレット。アフリカ産と南米産カカオ74％をブレンドしたコクのある味わい。75g、1100円（税別）。問／ラ・メゾン・デュ・ショコラ☎03-3201-6006

＼ダイエット効果を高める／

チーズの食べ方

食べ方1 運動後30分以内に食べて筋肉合成を促す

太らない体づくりのカギのひとつが〝筋肉量を増やし維持すること〟。ダイエット中で食べる量を減らすと、エネルギー産生に必要な糖を補うためにたんぱく質が分解されてしまう。筋肉量が減ると基礎代謝が低下して太りやすくなるので、更年期など太りやすい時期は、特にたんぱく質をしっかりとるのが鉄則だ。

また、「チーズに含まれるカゼインたんぱく質は吸収が極めて早く、卵や肉、大豆などに比べて筋肉を増やすために重要な、バリン、ロイシン、イソロイシンの3つの分岐鎖アミノ酸（BCAA）が圧倒的に多い。運動後2時間は体内のたんぱく質の合成が盛んに行われるので、このタイミングで乳製品をとると筋肉を増やす効果が高まるが、30分以内が理想的」（斎藤名誉教授）。

運動＋乳製品で筋力が高まった

6カ月以上インターバル速歩運動を継続している女性37人（平均年齢66歳）を対象に、運動のみ、運動＋乳製品少量（乳たんぱく質4.1g/日）、運動＋乳製品多量（乳たんぱく質12.3g/日）を行う3群に分け、5カ月後の下肢筋力を測定した。結果、乳製品多量群で筋力が平均8%増加し、単なる運動群では増加せず、乳製品少量群はその中間を示した。（PLoS One;12,5,2017）

食べ方2 空腹時に食べてカルシウム吸収アップ

チーズの魅力は、魚や野菜など他の食品と比べて、脂肪の蓄積を抑えるカルシウムが効率よくとれること。「カルシウムが吸収されやすい形で含まれるうえ、カルシウム吸収を促すCPP（リン酸化ペプチド）や乳糖も含む。また、骨の新陳代謝をスムーズにするラクトフェリンなどの塩基性たんぱく質も含まれるため、骨を強くする効果も期待できる」（斎藤名誉教授）。

いつ食べてもいいが、「カルシウムは酸性条件下でイオン化し吸収が高まるので、胃内が強い酸性になる空腹時に食べると吸収性が高い。ただし1日1・2g以上のカルシウムをとると便秘になる可能性があるので食べ過ぎには注意」（斎藤名誉教授）。

食べ方3 食事前のひと口で食べ過ぎを防ぐ

たんぱく質と脂質は一緒にとると腹持ちがいい。空腹時の小腹満たしはもちろん、食事の前に少し食べておけば、食べ過ぎを防ぎ、血糖値の上昇も抑える。

長時間発酵・熟成させるチーズはうまみ成分が豊富で、満足度が高いのも魅力。「特に熟成型チーズでは、複雑な化学反応でうまみや風味だけでなく、血圧を下げる働きのあるペプチドも増える。カマンベールチーズの熟成過程では、認知症の進行を抑える物質が白カビによって作られることもわかってきた」と斎藤名誉教授。

最近では野菜をディップして食べるフレッシュチーズなど多彩な商品も増えている。「食物繊維にはカルシウム吸収を阻害する働きもあるが、チーズにはそれに勝る多量のカルシウムが含まれているので好きな形で楽しむといい」（斎藤名誉教授）。

おやつに、おつまみに合うチーズ

毎日骨太 2個で1日分のカルシウム チーズケーキ ヨーグルト味

2個で1日分のカルシウム（680mg）がとれるチーズケーキ。牛乳由来の機能成分MBPを配合し、丈夫な骨を作る。ヨーグルト風味。6個入、320円（税別）。問／雪印メグミルク FREE 0120-301-369

ドイツ発の新感覚チーズ

QUARK（クワルク）フレッシュチーズ

脱脂乳を乳酸発酵させたフレッシュチーズ。ヨーグルトに似た爽やかな食感と独自のうまみで食事にも合う。たんぱく質やカルシウムが豊富で、脂肪はゼロ。100g、200円（編集部調べ）。問／明治 FREE 0120-598-369

油を使わず低カロリー　たんぱく質・食物繊維たっぷり　低糖質

フライパン1つで 8分蒸しダイエット

1週間でやせる！

低カロリー＆低糖質、高たんぱくな食事がいいとわかっていても、実現は難しい。
そこで、ずぼらダイエットにぴったりな、肉・魚と野菜を使った「フライパンで8分蒸し」を。
たった3つの食材をフライパンに入れて、8分蒸せば、あっという間に完成！
ムリなく、おいしくダイエットできます。

取材・文／御船晶子(編集部)　写真／武藤奈緒美　レシピ制作・料理／近藤幸子　スタイリング／渡辺陽子
栄養計算／内山由香(食のスタジオ)　デザイン／Jupe design

ずぼらでもラククフライパンに肉と野菜を入れて中火に8分かけるだけ！

■「フライパンで8分蒸し」ダイエットのルール■

まずは1週間、夕食のおかずにする

「8分蒸し」を夕食のメインのおかずに。ご飯、汁物、副菜を加えてもいいが、朝と昼に主食をとった日は、ご飯はなしか、量を少なくしよう。P26～の1週間レシピを参考に。

ご飯

＋

フライパンで8分蒸しおかず

「フライパンで8分蒸し」の作り方

材料は 肉or魚 野菜2種 調味料 だけ!

肉 or 魚

or

200g

＋

野菜2種

甘み野菜　香り野菜

200g

＋

調味料

味噌 大さじ1 or 醤油 大さじ1 or 塩 小さじ1/2

「8分蒸し」の材料はこれだけ。「野菜はトマトや根菜などの甘みのあるものを1種と、葉物やキノコなどの香りのあるものを1種組み合わせるとおいしい」と近藤さん。慣れたら、好きな食材で作ってみよう。

手順は 肉に下味 野菜を入れる 水 蒸す の4つ!

1 肉(魚)に下味をつける

肉や魚に下味をつけることで、うまみを引き立てる。作業はフライパンの中でOK。加熱すると、味が全体に行き渡る。

2 切った野菜を入れる

根菜や茎など硬い野菜は、小さめに切りフライパンの下のほうへ。生食できる野菜や、葉っぱ部分は上にのせる。

3 大さじ4の水を入れる

野菜からも水分が出るので、水はたった「大さじ4」でOK。水を入れることで焦げつきを防ぐことができる。

4 蓋をして8分蒸す

中火にかけたら、タイマーを8分にセット。途中で様子を見て、焦げつきそうになっていたら、水を少し足してもOKだ。

食材は3つ、道具はフライパンだけ。ずぼらダイエットの夕食にぴったりなのが、管理栄養士の近藤幸子さんが提案する「8分蒸し」だ。たっぷりの肉・魚と、皮ごとの野菜で、たんぱく質も食物繊維も豊富な一皿があっという間に完成する。

「蒸し料理」は、油を使わないためダイエットにうってつけの調理法だが、「全部がクタクタで、ぼんやりとした味になってしまうことも」と近藤さん。「8分蒸し」では、シャキシャキとした食感に仕上げるために、使用する水は大さじ4と最小限。また、肉や魚にしっかり下味をつけてうまみを引き立てるため、野菜には調味料は直接つけない。そのため、野菜自体の甘みや香りを感じやすくなるという。

「砂糖やみりんで甘みを足す料理だと、バランスを取るために強い塩分が必要になり、調味料の数も増える。8分蒸しの調味料は、基本的に1種類。食材のうまみ、甘み、香りを生かして、足りない塩分を少しだけ追加する」と近藤さん。まずは、次ページからのレシピを試してみて。

管理栄養士・料理研究家
近藤幸子さん

2人の娘を育てる暮らしから生まれた合理的でおいしいレシピが共感を得て、活躍の場を広げる。料理教室、雑誌、テレビを中心に活躍中。著書に『味が決まる!レシピがいらない中火で8分蒸し』(家の光協会)、『調味料ひとつでラクうまごはん』(PHP研究所)など。

「8分蒸し」はダイエットにぴったり!

- 油を使わず低カロリー
- シャキシャキ食感で満腹になる
- 野菜のカサが減りたくさんとれる
- 調味料が少ないので塩分を減らせる
- 野菜の皮まで使って食物繊維たっぷり

「8分蒸し」おかずをおいしく仕上げるコツは、弱すぎず強すぎない火加減だ。「中火とは、フライパンの底に火があたっているけど、はみ出さない程度。初めて作るときは、弱めの中火で様子を見て、途中で蓋を開けて確認してもOK。焦げつきそうになっていたら、少しお水を足してもいい」と近藤さん。

肉や魚を大きめに切れば、〝ごちそう感〟もアップ。ガマンしている感覚もなく、食事を楽しみながらダイエットできる。

近藤さんが1週間分のレシピを提案。
余った野菜を別の日に使えるので、
食材の無駄もありません！

買い物MEMO
(2人分の場合)

木〜日曜分

- タラ（200g）
- 豚ひき肉（200g）
- 鮭（200g）
- 牛こま切れ肉（200g）
- カブ（2個）
- ショウガ（1個）
- ニラ（1束）
- ニンニク（1個）
- レンコン（150g）

月〜水曜分

- 鶏もも肉（200g）
- 豚バラ肉（200g）
- 鶏むね肉（200g）
- 大根（1/3本）
- 小松菜（1束）
- サツマイモ（小1本）
- トマト（1個）
- タマネギ（1個）
- シイタケ（1パック）

大根を皮ごと食べて、
食物繊維たっぷり

1人分 219kcal　糖質 2.0g　たんぱく質 17.3g
食物繊維 1.4g　塩分 1.7g

〈材料〉2人分

鶏もも肉……200g
大根…150g(1/6本)
小松菜………1/2束
塩………小さじ1/2
水…………大さじ4

〈作り方〉

❶鶏もも肉を6等分に切り、フライパンに入れて塩をまぶし、5分ほどおく。
❷大根は皮付きのまま5mm幅のいちょう切りにし、小松菜は5cm長さのざく切りにする。①のフライパンに大根を入れ、その上に小松菜をのせる。
❸水を加える。
❹蓋をして中火で8分間、蒸し煮する。

• POINT •

鶏もも肉を切る際、肉に切り込みを入れておくと、火が通りやすくなる。切った小松菜は、茎の硬い部分をフライパンの下のほうに入れ、葉は上のほうにふんわりかぶせて蓋をして。

1人分　524kcal　糖質 26.7g　たんぱく質 16.5g
食物繊維 3.1g　塩分 1.5g

〈材料〉2人分

豚バラ肉…200g
サツマイモ…150g(小1本)
トマト………1個
醤油……大さじ1
水………大さじ4

〈作り方〉

❶豚バラ肉を一口大に切り、フライパンに入れて醤油をからめ、5分ほどおく。
❷サツマイモは皮付きのまま8mm幅の半月に切り、水にさらす。トマトは8等分のくし形に切る。①の肉の隙間にサツマイモを置き、その上にトマトをのせる。
❸水を加える。
❹蓋をして中火で8分間、蒸し煮する。

BEFORE

• POINT •

火が通りにくいサツマイモは、8mm程度と薄めに切って、フライパンの下のほうへ入れて。トマトは最後にのせるのがポイントだ。大さじ1杯の醤油だけでも十分に味が決まる。

火曜日 Tuesday

とろっと煮崩れた
トマトがソース代わり

水曜日 Wednesday

低カロリーながら、
ごろごろ肉で食べ応えある一皿

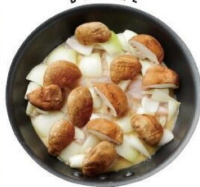
1人分　188kcal　糖質 5.7g　たんぱく質 24.1g
食物繊維 2.9g　塩分 1.2g

〈材料〉2人分

鶏むね肉…200g
タマネギ…1/2個
シイタケ…1パック
味噌……大さじ1
水………大さじ4
七味唐辛子…少々

〈作り方〉

❶鶏むね肉は繊維を断ち切るように1cm厚さの削ぎ切りにする。フライパンに入れて、大さじ1の水（分量外）で溶いた味噌をからめ、5分ほどおく。
❷タマネギは一口大に切る。シイタケは石づきを落とし、半分に切る。①の肉の隙間にタマネギを置き、その上にシイタケをのせる。
❸水を加える。
❹蓋をして中火で8分間、蒸し煮する。皿に盛りつけ、好みで七味唐辛子をふる。

BEFORE

• POINT •

水曜日は味噌を使って、味に変化を。シイタケは、タマネギなど甘みのある野菜と組み合わせると香りが立っておいしい。キャベツや大根との相性もよいので、好みの野菜で試してみよう。

ショウガとゴマ油が
効いた魚の一品

1人分 116kcal 糖質 2.8g たんぱく質 18.7g
食物繊維 1.8g 塩分 1.8g

〈材料〉2人分

タラ…200g(2切れ)
カブ(葉付き)…2個
ショウガ……1/2個
塩………小さじ1/2
水…………大さじ4
ゴマ油……小さじ1

〈作り方〉

❶タラは食べやすい大きさに切り、フライパンに入れて塩をまぶし、5分ほどおく。
❷カブは皮をむき、6等分のくし形に切る。カブの葉は5cm長さに切る。ショウガは薄切りにする。①の肉の隙間にカブを置き、その上にカブの葉とショウガをのせる。
❸水を加える。
❹蓋をして中火で8分間、蒸し煮する。皿に盛りつけ、ゴマ油をたらす。

BEFORE

• POINT •

ショウガも"香り野菜"のカテゴリーなので、カブなどの甘みのある野菜と組み合わせると◎。カブは小さく切ると、ふにゃっとした食感になってしまうので、大きめにカットして。

肉団子の存在感と
食べ応えで満足度大

1人分 271kcal 糖質 4.7g たんぱく質 19.3g
食物繊維 2.3g 塩分 1.4g

〈材料〉2人分

豚ひき肉…200g
大根…150g(1/6本)
ニラ……1/2束
醤油……大さじ1
唐辛子………少々
水………大さじ4

〈作り方〉

❶フライパンに豚ひき肉を入れ、醤油を加えてざっくりと混ぜる。それを小さめの一口大にちぎって並べる。
❷大根は8mm幅の短冊切り、ニラは5cm長さに切る。①の肉の隙間に大根を置き、その上にニラと唐辛子をのせる。
❸水を加える。
❹蓋をして中火で8分間、蒸し煮する。

BEFORE

• POINT •

月曜日の食材である大根の残りを使った一皿。ひき肉は一口大に手でざっくりちぎって並べることで、肉団子のようになり、食べ応えがアップする。唐辛子でアクセントを加えて。

土曜日 Saturday

味噌とバターで
鮭のうまみを引き立てる

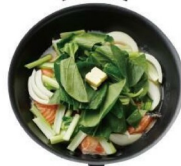
1人分 216kcal　糖質 5.8g　たんぱく質 24.9g
食物繊維 2.4g　塩分 1.4g

〈 材料 〉2人分

鮭…200g(2切れ)
タマネギ…1/2個
小松菜……1/2束
ニンニク…1/2片
味噌……大さじ1
バター………10g
水………大さじ4
コショウ……少々

〈 作り方 〉

❶食べやすい大きさに切った鮭をフライパンに入れ、大さじ1の水（分量外）で溶いた味噌をからめる。
❷1cm幅に切ったタマネギと5cm長さに切った小松菜、薄切りのニンニクをのせ、バターを置く。
❸水を加える。
❹蓋をして中火で8分間、蒸し煮する。皿に盛りつけコショウをふる。

BEFORE

・POINT・

残った小松菜とタマネギを利用した一皿。魚は蒸すと、身が崩れやすいので、大きめにカットするのがポイント。バターを使って味にアクセントを。鮭はカジキなどに替えてもOKだ。

日曜日 Sunday

シャキシャキのレンコンで
食べ応え◎

1人分 254kcal　糖質 8.9g　たんぱく質 21.1g
食物繊維 1.9g　塩分 1.7g

〈 材料 〉2人分

牛こま切れ肉…200g
レンコン…150g(小1節)
ニラ…………1/2束
塩………小さじ1/2
水…………大さじ4

〈 作り方 〉

❶フライパンに牛こま切れ肉を入れ、塩をまぶし5分ほどおく。
❷レンコンは皮をむき、8mm幅の半月に切り、さっと水にさらす。ニラは5cm長さに切る。①の肉の隙間にレンコンを置き、その上にニラをのせる。
❸水を加える。
❹蓋をして中火で8分間、蒸し煮する。

BEFORE

・POINT・

レンコンは皮付きでもよいが、火が通りにくいので、よく洗った後、小さめの乱切りにして、肉の隙間に入れよう。ニラを春菊や豆苗に替えたり、レンコンをトウモロコシに替えても◎。

太らないお酒の飲み方

お酒好きでもやせられる！

飲む＝太る、ではありません。お酒の選び方と飲み方、一緒に食べるおつまみを替えれば太らないんです。飲んだ翌日に実践したい、太らないリカバリー法も教えます。

Beer
最初の乾杯で、500mlまで

Whisky
ハイボールはオススメ

Wine
炭酸水で割ってスプリッツァーに

Liquor
砂糖たっぷりのリキュールは注意

アルコール分解に役立つ高たんぱくなつまみと一緒に

お酒をよく飲む人で、飲むようになってから太った、と自覚している人は多いのでは？ 飲むときは食べすぎないようにしているのに、なぜか太ると疑問に思っている人もいるだろう。その理由の一つとして、「アルコールは、食べたものより先に体内で分解されるから」と管理栄養士の高杉保美さんは言う。

「アルコールは、体にとって不要な異物で、体内に入ると優先的に分解されます。そのため、食べたものの分解は後回しになり、糖質や脂質が多いものほど、脂肪としてたまりやすくなる側面があります」（高杉さん）

さらに、肝臓は、アルコールを分解するとき、エネルギー源として糖を欲するという。

糖は炭水化物に多く含まれ、具体的なおつまみでいえばフライドポテトやピザ、カボチャのサラダ、焼きそばなど。どれも居酒屋の定番メニューばかりで、食べないようにしているつもりでも、つい手が伸びて実は食べている、というわけだ。言うまでもなく、締めのラーメンやお茶漬けにも、糖はたっぷり含まれている。

「飲むとラーメンのようなしょっぱいものを食べたくなるのは、アルコールの利尿作用のせい。お茶やコーヒーなどのカフェイン飲料よりも利尿作用が強く、水分だけではなく、体にとって必要なナトリウムやカリウムなどのミネラルも奪われます」

アルコールのカロリーはエンプティー？

もっとも、アルコールそのもののカロリーも無視できない。アルコールは「エンプティーカロリー（からっぽのカロリー）」と言われるが、それはたんぱく質やビタミンなどの栄養素が入っていないことを意味していて、カロリーがない、という意味ではないのだ。

「ビールやワインなどの醸造酒は糖質が多くて太りやすく、焼酎やウイスキーなどの蒸留酒は糖質が入っていないから太りにくいのは確かです。しかし、醸造酒も蒸留酒も、アルコールそのもののカロリーが1mlにつき

管理栄養士
ヘルスビューティーアドバイザー
高杉保美さん

業界最大手プライベートジムで2000人超の栄養指導などを経て独立。自身も15kgの減量に成功、著書『やセレクション』（主婦の友社）にはストレスフリーなやせる方法が満載。

取材・文／茅島奈緒深　写真／PIXTA　デザイン／ma-h gra

約7kcalある。ビールの中ジョッキ1杯分(少なくとも350ml)に含まれるアルコールは14mlで、7×14＝98kcal。これに糖質の分が加わって、総カロリーは140kcalになります。そのうち、7割がアルコールの分なのです」

アルコールそのもののカロリーが高いことから、飲みすぎれば当然太りやすくなる。

「習慣的に飲む場合は、週2回ぐらいを目安に。1回の酒量は1、2杯に抑えて。飲み会の予定が入ったら、前もって飲酒量を減らすように心がけましょう」

甘いサワーはNG 生の果実を使ったものを

飲むペースを適切に守った上で、糖質が入っていない蒸留酒を選ぶのが、太りにくい飲み方の基本だ。

「蒸留酒を使った飲み物といえば、ウイスキーを炭酸水で割ったハイボールや、焼酎を炭酸水で割った酎ハイが有名。同じ焼酎でも、フルーツのサワーは、生のレモンやグレープフルーツを搾ったものを選んで。缶入りの商品やお店で出しているものは、砂糖がたっぷり入っている場合があるため、避けたほうがいいでしょう」

ジンやウオッカ、テキーラなども蒸留酒。アルコール度数が高いから、いずれも炭酸水で割って、レモンやライムなどのかんきつ類を搾って飲むのがお薦めだ。「レモンは血糖値の上昇を緩やかにする働きがある。かんきつ類には、アルコールで奪われがちなカリウムも含まれ、むくみ対策にもいい」。

「太らないカクテル」については、具体的なカクテル名を33ページで紹介している。基本はジンやウオッカ、テキーラなどの蒸留酒をベースにしたものがいい。生のレモンやグレープフルーツを搾ったもののほか、甘くない100%果汁を使用したものもOK。通常、リキュールを使うカクテルの場合は頼んでリキュールを抜いてもらおう。

糖質ゼロの発泡酒やサワーは飲みすぎ注意

どうしてもビールを飲みたいときは、糖質ゼロや糖質オフのものを選ぼう。ワインなら、白ワインより糖質が少ない赤ワインを炭酸水で割って、スプリッツァーにして飲むといい。

糖質ゼロの発泡酒やサワーもOK、と言いたいところだがお薦めしにくい。理由は、使用されている人工甘味料にある。

「糖質ゼロのビールは、糖質を取り除いているだけだが、発泡酒やサワーの場合、人工甘味料

太りにくいのは 糖質の少ない蒸留酒

ウイスキー ○

大麦やトウモロコシなどの穀物を主原料にして発酵させた蒸留酒。100ml当たり237kcalで、糖質は0。シングル(30ml)は71kcal、ダブル(60ml)は142kcal。ロックや水割り、炭酸水で割ったハイボールも同じカロリー。

ビール ×

麦芽、ホップ、水を主原料にして発酵させた醸造酒。100ml当たり40kcalだが、糖質は3.1g。中ジョッキ(350ml)に換算すると140kcalで、10.9g。ちなみに、発泡酒のほうがカロリーも糖質も多く、中ジョッキで158kcal、12.6g。

焼酎 ○

米、麦、芋などを主原料にして発酵させた蒸留酒。100ml当たり146kcalで、糖質は0。ウイスキーと同様に、シングルの分量30mlだと44kcal、ダブル60mlで88kcal。泡盛も焼酎に分類されて、100ml当たり210kcalで、糖質は0。

ワイン ×

ブドウの果汁を発酵させた醸造酒。100ml当たり、赤ワインも白ワインも73kcalで、糖質は赤1.5g、白2g。ワイングラス1杯分(125ml)に換算すると91kcalで、糖質は赤1.9g、白2.5g。ロゼは1杯96kcalで、糖質は5g。

ジン/ブランデー ○

ブランデーはブドウが原料のワインを蒸留したもの。100ml当たり237kcalで、糖質は0。ジンは大麦やライ麦、ジャガイモを発酵・蒸留させて、ハーブや果皮で風味づけしたもの。100ml当たり284kcalで、糖質0.1g。

日本酒 ×

米、麹、水を主原料にして発酵させた醸造酒。100ml当たりのカロリーと糖質は、純米酒が103kcalと3.6g、本醸造酒は107kcalと4.5g。1合(180ml)に換算すると、185〜193kcalと6.5〜8.1g。吟醸酒や純米大吟醸酒も大差なし。

太りやすい醸造酒は×、太りにくい蒸留酒は○で示した。カロリーや糖質量は『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』調べ。ジョッキなどに換算した場合のカロリーは小数点以下を、糖質は第2位以下を四捨五入。

ビールは最初の1杯はOK あとは蒸留酒に切り替えよう

を使って飲みやすい味にしている。人工甘味料のとりすぎの弊害には研究が進められている。飲みたいときは、1缶だけなど量を決めて飲むように」

量を決めるほか、飲む順番でも太りにくい飲み方ができる。「ビールを飲みたいなら最初の乾杯の1杯で、500ml以下までならOK、と指導しています。最初に飲んだほうがいい理由は、早く飲む分、糖質が早い段階で消費されると考えられるから。日本酒なら2分の1合（90ml）まで。冷やより熱燗にしたほうが飲むペースがゆっくりになる分、少量で満足しやすいのがメリットです。いずれも最初の分を飲み終えたら、それ以降は蒸留酒に切り替えましょう」

国内初の糖質ゼロのビール「キリン一番搾り 糖質0」。キリン独自の一番搾り製法と新・糖質カット製法によって、糖質ゼロでも麦芽を感じる味を実現したという。

たんぱく質はアルコールを分解する酵素の材料に

おつまみによっても、太りにくい飲み方ができるという。「飲むときに食べてほしいのはたんぱく質が豊富なもの。たんぱく質はアルコールを分解する酵素の材料なのでお刺し身や卵料理、大豆製品の豆腐や枝豆などがお薦めです。肉類は脂身が少ない部位で、牛肉なら赤身肉のローストビーフ。鶏肉ならささ身や胸肉がいい。焼き鳥は、皮やぼんじりなど脂身が多いものは避けてください」

肉の脂身と同様に、揚げ物などの油っぽいものも避けたい。「通常、食事で糖質制限の指導をする場合は脂質をしっかりとりましょう、と指導するが、飲酒する場合は脂質を抑えないとカロリーをとりすぎて太りやすくなる。また、お酒を飲むと太るからといって食事をとらず、野菜スティックやナッツしか食べないのも、太りやすいパターン。飲み始めの段階で、ある程度お腹を満たしておかないと、あとで暴飲暴食しやすくなります。誰しも酔いが回ると、食欲を抑えにくくなるのです」

たんぱく質のほか、アルコールの分解を手助けするビタミン・ミネラルも、積極的にとりたい。特に不足するのはビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、ビタミンC、マグネシウム、亜鉛。これらは前述したたんぱく質食材に豊富に含まれ、また、海藻類にもバランスよく含まれている。飲むときに頼むサラダは海藻サラダにするのが賢いという。「日常的にお酒を飲む人は、慢性的にビタミン・ミネラルが不足した状態になってるから、サプリメントで補うのがお薦め。マルチビタミン&ミネラルでOK。単体で選ぶ場合はぜひマグネシウムを。マグネシウムは代謝に必要なさまざまな酵素の働きを保つのに不可欠なミネラルで、もともと不足しやすいから日常的に補ってください」

締めるなら汁物で翌日の食事も糖質オフに

どうしても、締めのラーメンやお茶漬けを食べたくなったら、どうしたらいいのだろうか。「体が欲しているのは水分と塩分だから、ラーメンやお茶漬けである必要はなく、お味噌汁や豚汁で満足できるはず。どうし

意外と優秀な刺し盛り、枝豆&冷奴

「たんぱく質食材でも揚げ物はカロリーが高くて消化吸収が悪い。焼き鳥は皮やぼんじりはNG」（高杉さん）

マグロ、イカ、サーモンなどの魚のほか、エビやカニの甲殻類、カキやホタテの貝類もOK。

「大豆製品にはアルコールの分解時に不足しがちなビタミンB１も豊富」（高杉さん）

マティーニ

ギムレット

ブラッディメアリー

モヒート

太らないカクテルおすすめ10

カクテルも選び方次第で太らない。ただし、アルコール度数が高いから、チェイサーとして必ず水を１杯飲むようにしよう。

Cocktail 1 ウイスキーソーダ

糖質ゼロの蒸留酒のウイスキーを炭酸水で割ったもの。別名、ハイボール。レモンが入ったものも一般的で、「レモンは血糖値の上昇を緩やかにする」と高杉さん。ジンジャーエールやコーラで割ったものはNG。

Cocktail 2 ウオッカリッキー

ウオッカ、炭酸水、ライム果汁を混ぜたもの。ウオッカは100ml当たり240kcalで、糖質は0。ライムもかんきつ類だから、オススメ。マドラーでライムをつぶしながら飲むと後味がすっきりする。

Cocktail 3 モヒート

ラム、炭酸水、ライム、ミントを混ぜたもので、夏の定番カクテルとしても有名。ラムは100ml当たり240kcalで、糖質は0。飲みやすいように砂糖やシロップを入れるのが一般的だが、注文する際は抜いてもらうように。

Cocktail 4 ブラッディメアリー

ウオッカ、トマトジュース、レモン果汁を混ぜたものが一般的。１杯分のトマトジュース(100ml)は17kcalで、糖質は3.3g。好みの味に調節しやすく、黒コショウやタバスコ、塩などを加えると味の変化を楽しめる。

Cocktail 5 ソルティドッグ

ウオッカとグレープフルーツジュースを混ぜたもので、グラスのふちに塩をつけて飲む。１杯分のジュース（45ml／濃縮還元）は16kcalで、糖質は3.9g。生グレープフルーツを使う場合、17kcalで糖質は4g。

Cocktail 6 ジンリッキー

ジン、ライムの果汁、炭酸水を混ぜたもの。ジンは大きく分けて４種類あるが、ジンリッキーに使われるのは最も一般的なドライジン。かつて、ライムが手に入りにくかったころはレモンで代用されることもあった。

Cocktail 7 ギムレット

ジン、ライムジュースをシェイカーで混ぜたもので、ショートグラスに注いで飲む。一般的にはシロップが入るが、太らないお酒にするには抜いてもらおう。また、風味をよくするためにライムの果汁を使う場合もある。

Cocktail 8 ホワイトレディ

ジン、ホワイトキュラソー、レモンジュースをシェイカーで混ぜたものを、ショートグラスに注ぐ。ホワイトキュラソーはオレンジの果皮で作られたリキュールで、１杯分(20ml)は64kcal、糖質は5.3g。減らしてもらおう。

Cocktail 9 マティーニ

ジンとドライベルモットを混ぜて、オリーブを１粒飾ったもの。ドライベルモットは白ワインを主原料にして、香草やスパイスを加えたフレーバードワインの辛口タイプ。１杯分(15ml)は18kcalで、糖質は0.6g。

Cocktail 10 スプリッツァー

ワインを炭酸水で割ったもの。「本来、糖質を含む醸造酒のワインは"太るお酒"でNGだが、どうしても飲みたい場合は、糖質がより少ない赤ワインを炭酸水で割ったもの＝糖質を薄めたものを飲んで」(高杉さん)。

ても麺類が食べたいときは、糖質ゼロの麺にして。ちなみに春雨はカロリーは低いが糖質が高いので避けてください」

寄せ鍋などの鍋料理を囲んで飲んだときも、締めの雑炊やうどんは避けて、汁を味わって飲んで満足するようにしたい。

最後に、飲んだ翌日の食事でも太りにくくなる２つのコツがあるので紹介しよう。

「飲んだ翌日の食事は①主食の炭水化物を減らして、糖質オフにする。②おかずは脂質が少ないたんぱく質と食物繊維をメインにする。可能なら、翌々日も同じようにしましょう」

空腹の時間を長めにとることも重要だという。

「人間の体は、吸収と排出が同時にできにくいと考えるといい。前日の飲みすぎや食べすぎた分の排出を促すには、お腹がグーと鳴るまで食べないようにしてほしい」

１食分の量を少なめにして、お腹を空きやすくするのもいい。

「そうやって排出を促すことで太りにくくなる。お酒を飲んでも太っていない人は、たいてい飲んだ翌日のリカバリーがちゃんとしている」そうだ。

脳科学者が教える

食欲に向き合ってやせる！

マインドフルネス・ダイエット

食べ過ぎてしまった、という罪悪感ではなく「今」に意識を向ける「マインドフルネス・ダイエット」。食事前の５秒、呼吸に意識を向けると、食欲が正常化し心も穏やかになる。

食べ過ぎる4要因は怒り、寂しさ、暇、空腹感

マインドフルネスとは、禅の教えをもとに約50年前に米国のジョン・カバットジン博士によって提唱された心理療法。「意図的に、今この瞬間に、判断せずに、注意を払うこと」と定義されている。この手法をダイエットに応用する「マインドフルネス・ダイエット」を提案するのが、医師の山下あきこさん。

「外来で生活習慣病の患者さんと話していると『○○だから食べてしまう』という食べ過ぎの要因に行き着く。その４要因が、怒り、寂しさ、暇、空腹感」。

怒りや寂しさはストレスとなり、その感情を打ち消そうとして脳は食べることで快楽を得ようとする。暇なときは、手持ち無沙汰を埋め合わせるように食べてしまう。食事制限の我慢で空腹感が高まり、食べ過ぎてしまうことも。「食べて気持ちを晴らしたい、というのは脳の自動的な仕組み。しかし、その快楽は一瞬で消えてしまう」。

呼吸に意識を向けて瞑想状態になると、脳の背外側前頭前野（はいがいそくぜんとうぜんや）の働きが高まり、食べ過ぎが抑えられたり、ネガティブ感情のコントロールが上手になる。同時に、くよくよと考え続ける思考が落ち着き、感情のエスカレ

山下あきこさん
内科医、脳神経内科専門医

川崎医科大学卒業。福岡大学病院脳神経内科、米国フロリダ州メイヨークリニック、今村病院神経内科医長を経て、2016年に「マインドフルヘルス」を設立。著書『やせる呼吸　脳科学専門医が教えるマインドフルネス・ダイエット』（二見書房）。

心の天気を聞いてみよう

胸に手を当てて、「今の心の元気はどうかな？」と聞いてみる。そして５秒間、深呼吸。曇りの日や雨の日があっても、それでいい。でも、気持ちが落ち着くと少し晴れ間が見えることも。マインドフルネスで自分の気持ちや感覚に向き合うと、心の波が穏やかに。

ートが抑えられる。米国で117人の肥満している人を対象に2カ月間、マインドフルネスに基づく食べ方を実践してもらったところ、過食行動やうつ症状が有意に改善した（※）。

ダイエットは「自分への優しさが必要な期間」

山下さんは、「ダイエットがうまくいかない、という人は、常に後悔や不安を積み重ねている」という。確かに体重が増えると、食べ過ぎた後悔や漠然とした不安にさいなまれる。

「ダイエットは本来、体を軽くして体調を良くしたい、着たい服を着られるようになりたいという、幸せになるためのもののはず。自分を責めるより、優しくしたい期間といえる。なのに、あれ食べちゃダメ、これしちゃダメ、と制限ばかりかけると、そうできない自分を責め、自己肯定感も下がってしまう。ストレスが高まり再び失敗、という悪循環を変えられない」

山下さん自身、イライラするとポテトチップスを食べるクセがあった。しかし、マインドフルネスを取り入れることで、食べている途中の段階で「ん？ 今の私、ストレス抱えているなと気づけるようになった。以前なら、ダメなやつと責めていたかもしれないけれど、今は『疲れているんだね』と優しく声かけができるようになった」。

また、「憧れのモデル写真を貼る」といった目標設定は、「効果は期待できない」と山下さん。「そもそもその人になることは不可能。自分ではないものを目標にする背景には、自分を認めていない心理がある。今日の自分はマイナスではなく、ゼロ。さらに輝くプラスアルファを目標にする。過去の若かった自分は良かった、と思うかもしれないが、今の自分にも違う良さがある、と認める。過ぎ去った自分は他人と考えてもいい」。

まずは5秒から。続けることがなにより大切

とはいえ、呼吸法や瞑想は、忙しい自分にはハードルが高い、と思うかもしれない。

山下さんは、「1日に1回、5秒でもいい」という。「呼吸はいつでもしているものだから、いつでもやれる、とマインドフルネスではいうが、実際はみなさんしないし、続かない（笑）。マインドフルネスは、長時間より、長期間が大切。長く続けるために、まず1日で、やるタイミングを1つだけ決めてほしい」。

5秒の呼吸法は、起きた瞬間、歯磨きの後など、いつもの習慣とセットにするのがコツだ。

ダイエットしたい人なら、食事前の「5秒呼吸法」（上イラスト）がお薦め。「呼吸とともに横隔膜が上下します。横隔膜には副交感神経が張り巡らされていて、『いただきます』でひと呼吸すると、心が落ち着き、ほどよい満腹感を感じられる」。

食事の満足感を高めるきっかけになるのが「チョコレート瞑想」（右イラスト）。ふだん、ぱぱっと口に運んで早食いしている人は、その味わいの複雑さに驚くかもしれない。「この瞑想を通して、無意識に食事をしている自分に気づき、食べ物をありのままに感じて味わい、楽しむことができるようになる。体の感覚に意識が向くようになると、空腹・満腹具合のセンサーが高まり、ほどよいところでやめられるようになります」。

マインドフルネス・ダイエットでは、この食べ物は良い・悪いとジャッジする「フードポリスにならない」ことも大切だという。「添加物が入ったもの、甘いものも、食べたいときには食べていい。ただ、味わって食べていると、食後にだるくなるからたくさんは食べられないなど、体調の変化を感じることができるので、自然と過剰にとることがなくなっていく」。

食事前に5秒、呼吸に意識を向けることが当たり前の習慣になってくると「心がすっきりする感覚にはまり、もう少し心地いいところを目指したくなるはず。そうしたら、5分ほど、と少し長くしてみるのもいい」。

無理せず自己否定せず続ける5分の呼吸法で、心も体も、軽やかになろう。

〈 食事前の「5秒呼吸法」 〉

ごはんを食べる前の「いただきます」とともに、1回だけ深呼吸。ゆっくり息を吸って吐く、5秒の呼吸に意識を向ける。鼻の穴から入ってくる空気の流れを感じ、出ていく空気の流れを感じる。「副交感神経が優位になり、過度な食欲が抑えられ、満足感が高まります」。食べ物の食感や味を、より感じられるようになる。

〈 チョコレート瞑想 〉

チョコレートを1粒用意。手にのせて重みを感じる、色や形を眺める、耳の近くに持っていき音を探る、香りを感じる。いざ食べるときも、ちょっとなめてから、1口、2口、3口と合計3口でいただく。1口ごとにチョコを飲み込み、飲み込む感覚にも意識を向けて。この「食べる瞑想」で、じっくりと味わい、満足を得る感覚が育っていく。

 ※Front Psychol.;9,1271,Aug 14,2018

“血糖値の上がり方”が“肥満”を決める？ 筋肉は“糖の貯蔵庫”？

血糖値とダイエットの本当の関係

糖質制限ダイエットなどで、最近「血糖値」という言葉をよく聞くように。
でも、ダイエットにどう関係するの？ 血糖値が高いと太るの？ そんな素朴なギモンに答えます！

取材・文／武田京子　イラスト／内山弘隆　デザイン／mill inc.　構成／堀田恵美

「糖質制限ダイエット」や「低インスリンダイエット」など、血糖値に着目したダイエット法を一度は試したことのある人は多いのでは？

　血糖値は本当にダイエットに関係するのか、血糖値がどうなると太るのか、どうしたら血糖値は安定するのか、血糖値と運動はどう関わるのか――。実はよく知らなかった〝血糖値の正解〟を専門家に聞いてみた。

Q 血糖値で太りやすさがわかりますか？

A 血糖値だけで太りやすいかどうかはわかりません

　食事でとった糖は、インスリンの働きで筋肉や脂肪組織に取り込まれるため、食後しばらくすると血糖値は安定する。この安定した状態の血糖値は、必ずしも太りやすさとは関係しない。インスリンの効きや分泌量、筋肉量や脂肪細胞がブドウ糖を取り込む能力など、さまざまな要因によって決まる。

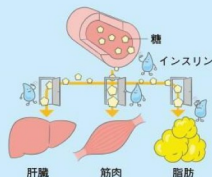
　例えば、インスリン分泌が少なかったり効きが悪いために糖を筋肉などに十分に取り込めず、その結果、糖をエネルギーとして利用できなければ、血糖値が高くても脂肪やたんぱく質をエネルギーとして分解するためやせていくこともある。

　一方、「脂肪細胞に脂肪をたくさん溜められる人は、〝太る能力が高い人〟ともいえる。例え体重が200kgを超えても、溜める能力のリミットを超えていなければ血糖値は正常値ということもある」と順天堂大学の綿田裕孝教授は話す。

やせていても血糖値が高いことも。特に糖尿病が進むと、急にやせることがあるので注意を。

今さら聞けないキーワード

血糖値って何？

「血糖値」とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のこと。1日の中でも時間とともに変化し、食事の量や内容、運動、ストレスなどでも変動する。なかでも影響を及ぼすのが食事。糖質を含む食事をとると、体内で消化吸収されてブドウ糖になり、血糖値は上がる。健康な人では、食事で上昇しても血糖値の上限は140mg/dL程度で、インスリンの働きにより食後2〜4時間で空腹時の値70〜110mg/dLに戻る。

インスリンは糖の取り込み口を開く

インスリンは、血糖値の上昇を合図に膵臓から出る血糖値を下げるホルモン。インスリンが筋肉や脂肪組織、肝臓などの細胞表面の専用の“鍵穴（受容体）”に結合すると、細胞は糖を取り込み消費するとともに、余った糖をグリコーゲンや中性脂肪にして蓄える。

綿田裕孝 教授
順天堂大学大学院医学研究科 代謝内分泌内科学

大阪大学卒業。米カリフォルニア大学研究員などを経て2010年より現職。糖尿病における動脈硬化発症機構の解明と治療法の確立、アジア人のインスリン抵抗性の病態解明などを研究。

中神朋子 教授
東京女子医科大学 糖尿病・代謝内科学

東京女子医科大学卒業。デンマーク・ステノ糖尿病センター博士研究員、女子医大講師などを経て、2018年より現職。糖尿病臨床疫学、糖尿病における肥満、脂質異常代謝が専門。

山田悟 センター長
北里大学北里研究所病院 糖尿病センター

慶応義塾大学卒業。2007年より現職。ゆるやかな糖質制限食である「ロカボ食」を推奨。2013年、食・楽・健康協会を設立、代表理事。著書に「糖質制限の真実」（幻冬社）など。

Q ダイエットで血糖値を気にして食べるのはどうしてですか？

A 血糖値が乱高下すると食べすぎにつながるからです

血糖値で注意しなければならないのは、急激な乱高下。それを招くキーワードが、過食とインスリンだ。

「空腹状態で糖質を多く含む食事を一気にとると、血糖値の急上昇を招く。その結果、インスリンが大量に分泌され、筋肉や脂肪細胞への糖の取り込みが増える。それが、脂肪として蓄積されることにつながると考えられる」と東京女子医科大学の中神朋子教授は説明する。

また、食後に遅れて大量のインスリンが分泌されれば、血糖値をジェットコースターのように急降下させる。綿田教授は、「血糖値が急に下がると、それが食欲を引き起こす。そのときに食べすぎてカロリーオーバーになれば肥満につながる可能性はある」と注意を促す。

中には、脂肪組織に脂肪を蓄える能力の低い人も。そういう人は脂肪組織に軽い炎症があり、脂肪細胞が出す「インスリンの効きを良くする物質（アディポネクチン）」の量が減って、インスリンの効きが悪くなる。「インスリンの効きを補うため、前よりもたくさんのインスリンが出て、脂肪が溜め込まれやすくなる悪循環につながる」と北里大学北里研究所病院の山田悟センター長は説明する。

Q 糖質摂取量を減らさず血糖値上昇をゆるやかにできますか？

A 食べ方の工夫で十分にコントロールできます

食べる量は変えたくない人の

血糖値上昇をゆるやかにする食べ方3

1 早食いはNG

早食いすると、脳の満腹中枢が働く前に過食しがちで、血糖値が素早く上がる。早食いの人は肥満やメタボのリスクも高いという報告も。よく噛んで、ゆっくり食べよう。

2 食べ順はカーボラスト

血糖値を上げる糖質を最後に食べる「カーボラスト」にすることで、それまでに食べたたんぱく質、脂質、食物繊維などで満腹感を得られ、無理せず糖質の摂取を少なくできる。

3 朝食にたんぱく質と脂質

朝食にたんぱく質や脂質をとるとエネルギー消費が高まり、朝食を抜いた場合より昼食後の血糖値を抑えられるという。「朝食こそたんぱく質と油を食べることが大切」（山田センター長）。

同じ量の糖質を食べても、食べるスピードで血糖値の上がり方は変わる。早食いだと、体内に一気に大量の糖が入るため、血糖値は早く上がる。ゆっくり食べれば血糖値の上がり方もゆるやかに。「ゆっくり食べるには一口の量を減らし、30回以上噛むのが効果的」（中神教授）。

また、空腹の時間が長くなりすぎないようにしよう。「食事を抜くと、血糖値が上がりやすくなる」（中神教授）。

食べ順も重要だ。「直接血糖値を上げる糖質を食事の最後にすると、血糖値の上昇がゆるやかになるだけでなく、最後に糖質をとるまでに満腹中枢が働き、糖質の過食も防げる」と山田センター長は話す。

TOPICS

保険適応外処方の治療に注意喚起

GLP-1 ダイエットって何？

米国発の新ダイエット法として話題の「GLP-1ダイエット」。血糖値と食欲を抑えるGLP-1というホルモンに似た作用を持つ糖尿病薬「GLP-1受容体作動薬」を注射するダイエット法だ。

GLP-1は、食事により小腸から分泌されるホルモン。胃の蠕動運動を抑えて食物の移動を遅らせること、脳の食欲中枢に働きかけることで食欲を抑える。インスリン分泌を促すので血糖値の上昇が抑えられる。

日本でもダイエット目的で糖尿病患者以外の人に処方する医療機関が出てきた。ただし、これは保険適応外。

今年7月、日本糖尿病学会は同薬について「２型糖尿病患者以外のダイエットなどを目的とする適応外使用については日本人における安全性と有効性は確認されていない」とのステートメントを公表。国の医薬品医療機器総合機構なども注意喚起を促した。綿田教授は「こうした薬での糖尿病以外の人の安易なダイエットは薦めない」と指摘する。

Q 食後高血糖が続くとどうしてよくないの？

A 生活習慣病リスクが高まります

食後高血糖は、食後に血糖値が急上昇し、数時間経っても正常値に戻らない状態のこと。「特に急激な血糖値の上昇と低下をくり返すことで血管の内側の細胞が傷つくという報告がある」（中神教授）。放置すると糖尿病に進行するだけでなく、動脈硬化が進み、生活習慣病や心血管疾患のリスクが高まる。

また、加齢とともに食後高血糖になりやすくなるので注意が必要。年齢が上がるとインスリン分泌量が減ったり、効きが悪くなりやすく、血糖値を下げにくい体になるからだ。

Q 果糖は血糖値を上げにくいってホント？

A 血糖値に影響しなくても、とりすぎは脂肪肝に

果物に多く含まれる果糖は、短期的に見ると血糖値を上げにくい。体に入った果糖は、一定量までは小腸で代謝されて使われてしまい、残った分も、肝臓に入って一部がブドウ糖に変えられるものの、多くは果糖のまま血中に入って体内を回る。

ただし、「果糖は簡単に肝臓で中性脂肪に変換される。血液中に多量に放出されれば脂質異常症につながり、放出されなければ肝臓に脂肪として蓄積され、脂肪肝を引き起こす」と山田センター長。

脂肪肝があると、内臓脂肪の蓄積や肥満がなくてもインスリンの効きが悪くなるといわれ、長い目で見れば血糖値に影響することになる。

Q 糖質制限で失敗しない食べ方は？

A 糖質は“抜かず”に“減らす”が正解

糖質制限を試しても続かなかったり、リバウンドする人も。理由は摂取する糖質を極端に減らそうとするからだ。

ゆるやかな糖質制限を推奨する山田センター長は、糖質は抜かず主食をいつもの半分～3分の1、ご飯なら1食お茶碗半膳程度に減らす方法を薦める。「主食を減らした分、野菜や肉、魚などのおかずを増やし、お腹いっぱいになるまで食べるべき。主食を最後にすれば、おかずを食べて満腹になる分、食べすぎることはない。逆にストイックにやろうとして食生活が辛くなると、リバウンドしがち」（山田センター長）。

ご飯はお茶碗半分。野菜や肉、魚から食べ、主食は最後に

糖質量を減らしたい人の

山田悟式ロカボ 3つのポイント

1 糖質は1食40gまでおやつも食べていい

1食当たりの糖質は20g以上40g以下で3食。加えて1日糖質10gのおやつも食べるべきとする。1食の糖質のイメージは半膳のご飯とイモ類などを抜いたおかず。

2 脂質、たんぱく質をたっぷり

脂質、たんぱく質は、満腹感がでるまで食べる。たんぱく質は最低でも1日体重×1gを摂取。

3 塩分は控えめに

塩分をとりすぎると、塩分の摂取だけで血圧が上昇してしまう人も多いので控えめに。

Q 運動すると血糖値がコントロールしやすいのはなぜ？

A 筋肉は最大の糖貯蔵庫。

インスリンの効きも良くなる

運動時には筋肉で大量のエネルギーが必要になるため、糖がその分消費される。また、筋収縮を伴う運動は、インスリンなしでも筋肉に糖を取り込むので血糖値が下がりやすい。

「食後に食事でとった糖を取り込む人体最大の組織は筋肉。エネルギーとして消費するだけでなく、グリコーゲンにして貯蔵する」と綿田教授。

筋肉には7割以上、脂肪細胞には約1割、食後の糖が取り込まれるという。筋肉量が大きいほど取り込まれる糖の量は多いので、無理なカロリー制限で筋肉を落とすのはご法度。血糖コントロールのためにも、筋トレなどで筋肉量を維持することが大切だ。

運動には、過剰な中性脂肪の蓄積を抑えて内臓脂肪を減らす効果もある。インスリンの効きを悪くする物質が減り、効きを良くするアディポネクチンが増加。血糖値をコントロールしやすくなる。

食事でとった糖のうち、すぐ使われない分は脂肪細胞に蓄積されるイメージが強いが、実はその7割以上が筋肉に取り込まれ、消費される。

Q 血糖値対策の運動はいつがいい？

A 食後の運動が効果的。

糖が素早く消費されます

特に食後高血糖のある人は、食後30分から2時間の血糖値が高いタイミングの運動が効果的。

血糖値が低いときに運動すると、筋肉は血液中の遊離脂肪酸と自らの中に蓄えたグリコーゲンをエネルギーとして消費するが、血糖値が高くインスリンもたくさん出ているときには、血中の糖をどんどん取り込み消費するので素早く血糖値が下がる。

食後の運動にお薦めなのは、ウオーキングや階段昇降などの有酸素運動。太ももなどの大きな筋肉を使うため、多くの糖を消費できる。

日本糖尿病学会のガイドラインでは、ややきつい中強度の有酸素運動を、運動しない日が2日以上続かないように週に3回以上、計150分。加えて連続しない日程で、筋トレなどのレジスタンス運動を週に2、3回行うことを推奨している。

食後30分から2時間に、有酸素運動を行うと糖がどんどん消費される。

コロナ疲れの体にはゆるっと始めるのが正解！

ダイエット

くくなったと感じている人ほど運動を取り入れて、
え、コロナ疲れした体にむち打って、
ら、座りながら、ゆるっと始めましょう。

歩きながら

Walking

おなかを凹ませるだけで代謝がアップすることが明らかに！

まさかおなかを凹ませるだけで代謝がアップするなんて⁉ でも本当。歩くときに下腹を凹ませるだけで、普通の歩き方に比べて代謝量が増えるという研究報告がある。続けると体幹の筋力がアップして、姿勢がきれいになり腰痛予防にもなる。おまけにわき腹も引き締まって、両サイドに“縦線”が入るかも！

＼お薦めは……／
1分！ 腹凹ウオーク
P42へ

くくなる世代にとって、ダイエットに最も理想的な運動は、やはり筋トレ。基礎代謝の維持だけでなく、体の引き締めや、成長ホルモンによるアンチエイジング効果など、多くのメリットがあるからだ。

しかし、忙しくて時間がない、コロナ禍で運動習慣が途絶えて、いきなり筋トレはやる気がしないという人も多いはず。そんなときは、無理をして運動をするよりも、できる範囲でゆるっと始められる、「苦にならない運動」がいい。

そこで、今回は、歩くときにおなかを凹ませるだけで代謝がアップする「腹凹ウオーク」や、筋肉が凝って固まった体を芯からほぐして、再び動ける体に戻してゆく話題の「ほぐピラ」を提案。ゆっくり始めて、次第に動ける気分になってきたら、特別付録の「石本哲郎式Ｂｏｄｙ Ｍａｋｅ Ｄｉｅｔ」で紹介する簡単な筋トレにもチャレンジしよう。

取材・文／西山裕子（編集部）　写真／稲垣純也　スタイリング／椎野糸子
ヘア&メイク／千葉智子（ロッセット）　モデル／MIKA　デザイン／ma-h gra

ひとつからでもいい！
ボディメイク

苦にならない「運動」編

ダイエットは「食事が9割」といわれるけれど、やせに
代謝を落とさないことが大切。とはい
激しい運動をする必要はない。歩きなが

Sitting

座りながら

根づいた凝りをほぐすと巡りがよくなりやせやすくなる

運動したほうがいいのはわかっているけど、だるくてムリ…。そんなときは、まずは体をほぐして、動ける体に戻すのが正解。凝った体は血流やリンパの流れが滞って、老廃物もたまりがち。深いところの筋肉の凝りをほぐすと働くべき筋肉や関節が動きだし、消費エネルギー量も勝手にアップ。肩こりや腰痛もラクになる。

＼お薦めは…／

凝り太りリセット！ 座ってほぐピラ

P46へ

動ける気分になったら…

成長ホルモンを味方に美ボディ、ツヤ肌になる！ 筋トレも

体の凝りがほぐれて動けるようになってきたら、ご利益いっぱいの筋トレも始めよう。筋肉が増えると基礎代謝が上がり、太りにくくやせやすい体になるばかりか、アンチエイジングには欠かせない成長ホルモンも出る。美ボディとツヤ肌、どちらも欲しい人は、週１回でもいいから筋トレを習慣化することを目指そう。

＼お薦めは…／

特別付録「石本哲郎式 Body Make Diary 2021」

特別付録 P64へ

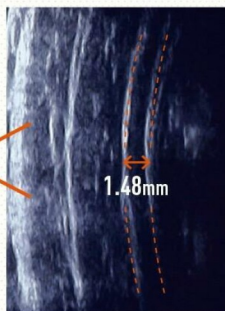
衣装協力／ブループリントブラトップ9500円、ブルー無地トップス8500円、ブループリントレギンス１万2000円。すべてJulier Yoga and Relax（ジュリエ ヨガ アンド リラックス）☎03-6690-2925　※価格は税別。

代謝アップ！　腰痛改善　姿勢改善　おなかぺたんこ

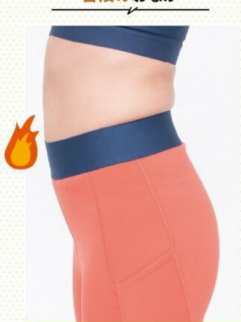
1分！腹凹（はらへこ）ウオーク

マッスルを鍛えることができて
にもお薦めです。

MIKA　イラスト／三弓素青　グラフ／増田真一　デザイン／ma-h gra

だけで代謝がアップ！

(画像提供：屋嘉比助教)

普段のおなか

上は、30代の女性の安静時と、おなかを凹ませたときの腹部の超音波画像。腹凹ウオークでは「腹囲をコルセット状に覆うインナーマッスルの腹横筋が1.5倍厚くなり、代謝量が上がる」(屋嘉比さん)。

だらっとウオークを…

衣装協力／スニーカー 1万2000円（アディダス／アディダスグループ☎0570-033-033）※価格は税別。パーカー、デニムはスタイリスト私物。

フーッと口から息を吐いておなかを凹ませる、「ドローイン」は、おなかの引き締めに欠かせないインナーマッスルを鍛えられる体幹トレーニングだ。そのドローインをした状態で歩くのが、この「腹凹ウオーク」。

考案した国際医療福祉大学の屋嘉比章紘さんによると、「下腹を凹ませると、おなかをコルセット状に覆う腹横筋などのインナーマッスルが収縮する。その状態を保ったまま歩くだけで、通常の歩行に比べて運動強度が上がり、代謝も促進される」。

実際、実験では「平均17％、最大55％も代謝効率が上がった人もいた」と、屋嘉比さん。体幹が安定することから姿勢がよくなり、腰痛も改善するという。おなかを凹ませて歩くだけで、そんなに効果があるなら、やらない手はない！

まずは30秒～1分ずつ、普通の歩行と腹凹ウオークを交互に行って歩いてみよう。速度は人と会話ができるペースでＯＫ。

ずぼらさんにはこれ! **歩く時間がダイエットタイム**になる

おなかを凹ませるだけ!

日常をダイエットタイムに変える「腹凹ウオーク」。カンタンなのに、おなかのインナー引き締まり、代謝もアップ!　ずぼらさんはもちろん、忙しくて運動する時間がない人

取材・文／茅島奈緒深　写真／稲垣純也　スタイリング／椎野糸子　ヘアメイク／千葉智子(ロッセット)　モデル／

腹凹ウオークにチェンジ

凹ませてます♪ こっそり

新発見!

おなかを凹ませる

腹凹時のおなか

コルセット筋の厚さ1.5倍!

3.02mm

引き締まる!

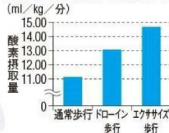
燃える!

凹ませるとおなかの「コルセット筋」が働く!

国際医療福祉大学
保健医療学部助教
屋嘉比 章紘さん

理学療法士。大学入学前にひざの病気になったのをきっかけに、独自にリハビリテーションを研究。現在、主に超音波画像診断装置を使って筋肉の役割や運動の効果について研究する。

おなかを凹ませるだけで代謝が上がる!

成人男性20人が、通常歩行、へそ下を凹ませて歩くドローイン歩行、腕を振って大股に歩くエクササイズ歩行を5分ずつ行い、各歩行中1分間の酸素摂取量の平均値を比較した。通常歩行11.1ml/kgに比べてドローイン歩行では13.01ml/kgと約1.2倍に増えた。「腹横筋を含む体幹筋への負荷が増し、代謝が促進されたと考えられる」(屋嘉比さん)。

※最大酸素摂取量は、体重1kgにつき1分間で摂取した酸素量。
(データ:理学療法科学;32,2,307-311,2017)

慣れてきたら徐々におなかを凹ませている時間を延ばして、歩幅も広げると、おなかの引き締め効果も代謝効率もより上がる。

いつもの歩きをこれに変えるだけ!

「腹凹ウオーク」はひもを使うと感覚をつかみやすい

1分から始めよう

超シンプル！代謝アップワザ「腹凹ウオーク」ダイエット

普段よりおなかを凹ませて歩くだけだが、持続するのはなかなか難しいもの。次の3つのコツを踏まえて、徐々に慣れていこう。

＼ ルール ／

1. まずは30秒〜1分ずつ、普通歩行と腹凹ウオークを繰り返す
2. 慣れてきたら凹ます時間を2〜3分、5分と延ばす
3. 歩く速度は普通で、歩幅を広くするとさらに代謝アップ

腹凹ウオークで使う「コルセット筋」とは?

胴体を支える体幹の筋肉は、表層（体幹グローバル筋）と、深層（体幹ローカル筋）に大別される。腹凹ウオークで主に使うのは深層のほうで、腹囲をコルセット状に覆う腹横筋や、背骨についている深層の多裂筋が働く。また、呼吸によって、くびれに関係するわき腹の腹斜筋群も動員される。

衣装協力／ネイビー×オレンジブラトップ4690円、ネイビー×オレンジレギンス4990円（すべてアディダス／アディダスグループ）※価格は税別。

「腹凹ウオーク」では、「おなかを、安静時よりマイナス2〜4cmを目安に凹ませてほしい」と屋嘉比さん。おへその下を凹ますように空気を吐き出せばクリアできる数値だが、問題はどうやってその状態を維持するかだ。

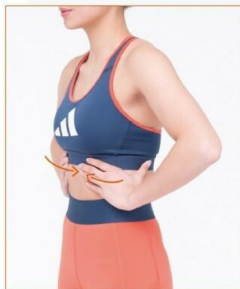
一つは、「呼吸を胸式呼吸にして、息を吸っても下腹が凹ませたまま保つこと」と、屋嘉比さん。そして、慣れるまで、おなかにリボンやひもを巻く方法だ。

これは屋嘉比さんが行う実験で取り入れている方法で、おなかへの意識が高まり、凹ませた状態を維持しやすくなるという。「通常呼吸に戻ったときのために、プラス1cmだけ余裕を持たせて。ひもが緩すぎると、腹部の動きを統制する役目を果たさない」（屋嘉比さん）。

最初は買い物や散歩のときだけなど時間を定めて巻いてみて、慣れてきたら時間を延ばしてみよう。もちろん、起きている間中巻いていてもOK。オフィス内や家の中でのちょっとした移動でも、腹凹ウオークを実践すればするほど効果は上がる。

胸で呼吸ができるようになると
おなかを凹ませ続けられるようになる！

「腹凹ウオーク」のやり方

Step 1 息を吐きながら おなかをしっかり凹ませる

背すじを伸ばして肋骨に手を当てる。フーッと口から吐きながらおへその下を意識しておなかを凹ませる。吸うときもおなかは凹ませたまま、鼻から吸って肋骨を広げる。

Step 2 おなかを凹ませた状態で ウエストにリボンを巻いて結ぶ

息を吐ききっておなかを凹ませた状態で、おへそのラインに沿ってリボンやひもを巻いて結ぶ。

Step 3 背すじをピンと伸ばして おなかを凹ませたまま歩く

息を吸うときは肋骨を横に広げて、おなかの力を緩めないで歩く。まずは30秒〜1分続けて、その後、通常呼吸で30秒〜1分歩く。これを繰り返す。

用意するもの

おなかに巻くリボンやひも 伸縮しないものを

長さはウエスト分＋20cmぐらいで、幅は1cmぐらいが扱いやすい。

指1本分くらい余裕を持たせておく

通常呼吸時に食い込みすぎないように、指1本分（1cm）余裕を持たせる。

これでは緩すぎ！

NG

リボンやひもがだらりと垂れ下がらないように。

おなかが緩んでしまう人は…

胸式呼吸の練習をするのがオススメ。肋骨に手を当てておなかを凹ませ、鼻から吸って肋骨を広げ、口から吐いて狭めるのを繰り返す。

おなかの力を緩めない。特に吸うときに緩みやすいから要注意。

神崎恵さんの美ボディラインを支えるトレーナーが直伝！

やせにくくなったのは根づいた凝りが原因 凝り太りリセット!! 座って ほぐピラ

美容家の神崎恵さんも実践！　今や女優やモデルからも大注目の美ボディメソッド『ほぐピラ』が初登場。"ほぐし"と"ピラティス"を融合したメソッドは、運動不足やスマホ姿勢などが原因の"凝り太り"にこそ効果的。今回は座ったままできる楽やせメソッドを教わりました！

取材・文／長島恭子　写真／稲垣純也
スタイリング／椎野糸子　ヘア&メイク／千葉智子（ロッセット）
モデル／MIKA　デザイン／mill inc.

CHECK!

あなたの「わきの下」くぼんでる？

わきの下が盛り上がっている人は腹筋が弱く、くびれができにくい

盛り上がっている

くぼんでいる

ずぼらさんが1つだけやるならこれ！

首、肩、背中……わきの下は凝りの交差点

「わきほぐピラ」

わきの下にある筋肉が凝ると、肩甲骨や肋骨の動きが制限される。呼吸が浅く、猫背にもなりやすい。

▶P49

わきを押さえて腕を動かすだけ！

肩が上がっていておなかに力が入らない

僧帽筋上部が凝っていて、肩に力が入りすくんでいる。体幹部が弱いため反り腰で、肋骨が開いておなかがぽっこり出やすい。

肋骨が締まって肩が下がっている

背骨の正常な湾曲が保たれている。肩甲骨が正しい位置にあり、巻き肩・猫背もない。肩の力が抜け、肋骨の下部がキュッと締まっている。

PROFILE

星野由香さん
パーソナルトレーナー

PAI認定ピラティスインストラクター。「ほぐピラ」が美容家の神崎恵さんの著書『神崎CARE』（ワニブックス）で紹介され、注目される。多くのモデル、女優のトレーニングを担当。2021年1月に『ほぐピラWORKOUT 「ほぐす」+「ピラティス」がいちばん痩せる！』（講談社）が発売予定。

がんばり屋さんほど深部の筋肉をほぐすとやせる

長時間のパソコン作業や寝る直前までスマートフォンを見つめる日々…。そんな現代人にとって、もはや猫背に肩こり、腰痛といった不調は当たり前！

「これらの不調は、姿勢の悪さや運動不足で、深層部の筋肉や筋膜の動きが悪くなっているのが一因。これが、やせにくくなる理由でもある」と、パーソナルトレーナーの星野由香さん。

「筋肉を覆う筋膜の動きが悪くなると、関節の動きも小さくなり、腰やひざが曲がるなど、体はどんどん縮んで固まる。すると、血流などのめぐりも悪くなる。まずはこわばった筋肉をほぐすことが重要」（星野さん）。

そこで、「ほぐピラ」では、まず深層の筋肉をほぐしてから、ピラティスベースのメソッドで正しい動きを「再教育」する。

「筋肉を深層部からほぐすと、歩く、座る、腕を上げるといった一つひとつの動作で、働くべき筋肉がちゃんと働きはじめる。動作そのものも大きくなり、日々の消費エネルギー量も勝手に上がる」（星野さん）。

つまり、体本来の機能や関節の動きが戻れば、やせやすい体になっていく、というわけだ。

さらに、「背骨まわりがほぐれると、自律神経のバランスが整い、血流もアップ。老廃物も排出されやすくなり、むくみの解消につながる。よく眠れるようになる人も多い」（星野さん）。

また、がんばり屋さんにこそ、実践してほしいという。

「仕事も育児も家事も全部こなそうとする人ほど、常に力んでいて体はガチガチ。とはいえ、今はへとへとに疲れていても、本来はパワーがあって、体の芯もしっかりしている。きちんとほぐして整えさえすれば、健全な状態に戻れる」（星野さん）。

そこで、今の体の状態を、右ページのチェックで確認。わきの下のくぼみがない人は要注意。

「わきは胸、背中、体幹部や肩関節、肩甲骨に関わるさまざまな筋肉が集まる場所。膨らんでいる人は筋肉が固まり、リンパも滞って老廃物がたまりやすくなっている」（星野さん）。

今回は、座ったままできるほぐピラを教えてもらった。まずは、「わきほぐピラ」だけでも試してみよう。肩甲骨や鎖骨が本来の位置に戻れば、デコルテや首～肩のラインもキレイになる。

「1時間以上同じ姿勢で過ごしたら、ほぐピラでリセットするのを繰り返して」（星野さん）。

WHAT IS HOGUPIRA

ほぐピラは末端からほぐし、体の使い方を変える！ 結果、やせやすくなる！

座ってほぐピラの重点ポイントはこの7つ

① 手首
② ひじ
③ 胸
④ わきの下
⑤ 背中
⑥ 足裏
⑦ 太もも・お尻

現代人が酷使する、あるいは動かないことで固まりやすい部位がターゲット。「体は手首、足裏と遠い部位同士も筋膜を通じて全身つながる。末端からほぐしていこう」（星野さん）。

「ほぐピラ」は2つの要素で根づいた凝りを解消

ほぐし
凝り固まった筋膜をほぐして、体を大きく動かせるようにする

ピラティス
正しい体の使い方を覚え直して体幹を使えるようにする

凝り固まったポイントを適切な力で圧迫し、深層部・浅層部の筋膜からアプローチ。圧迫→解放することで血流を促し、筋肉に血液を届け、ほぐしていく。

リハビリから生まれたピラティスの動きを利用し、各関節を正しい動きのパターンに導く。手指・足指から体幹まで、正しい体の使い方を再教育する。

めぐりのよい体に変わり、やせやすくする！

衣装協力／長袖トップス1万1000円、中に着たブラトップ8000円、パンツ1万3000円。すべてJuller Yoga and Relax（ジュリエ ヨガ アンド リラックス）☎03-6690-2925

POINT

ほぐピラ 効果アップのポイント

- 最初は小さく丁寧に動かす。深部の細かい筋肉がほぐれる
- 痛みが強い場合は無理をせず、気持ちよい範囲で行う

がんばってきた体に根づいた凝りを取って、やせやすく

7つの 座って ほぐピラ

ほぐピラは、「がんばらなくていい」のもうれしいポイント。焦らず、じっくりと、体の小さな動きの変化を感じながら続けるのが、結果を出すコツ！

［1］腕のだるさを取る 手首ほぐピラ

キーボードやスマホの操作が続くと、指を思い切り開く機会が少なくなる。グー・パーで指をしっかりと曲げ伸ばししながら、凝り固まった手首まわりを解放。指のむくみや腕のだるさを解消し、腱鞘炎(けんしょうえん)の予防にもなる。

ここを使う

1、2はここを押さえる

腕の内側の手首の下、骨と骨の間に、反対側の手の第二関節を押し込んで押さえる。

右手をこぶしにし、左腕の内側の手首の下、骨と骨の間にこぶしの第二関節を押し込んで押さえる。左手を軽く握り、手首を内回し、外回し。各10回程度、気持ちいいと思う回数行う。

続けて、左手を開き、手首から反らす、戻す、をくり返す。10回程度。

3、4はここを押さえる

腕の外側の手首の下、骨と骨の間に手の第二関節を押し当てて押さえる。

右手をこぶしにし、左腕外側の手首の下、骨と骨の間にこぶしの第二関節を押し込んで押さえる。左手を軽く握り手首を内回し、外回し。各10回程度。

続けて、左手を開き、手首から反らす、戻す、をくり返す。10回程度。1～4を逆側も同様に行う。

［2］指の凝りを取る ひじほぐピラ

意外と疲れがたまるのがひじ。最初は触るだけでもビリビリと強い刺激を感じるが、続けるうちにひじがスッと伸びるようになる。肩や指の凝り、腕のむくみの解消にも効果的。

ここを使う

1、2はここを押さえる

前腕小指側、ひじよりやや手首側をこぶしにした手の第二関節で押さえる

右手を伸ばし、小指側のひじ上（手首側）をこぶしにした左手の第二関節で押さえる。上下に10回程度刺激。逆も同様に行う。

両手をこぶしにする。小指側を向き合わせて、ひじでボールをはさむ。左右の腕を交互に、上下したり、円を描くように動かす。

ここを使う

3はここを押さえる

ひじの骨の少し内側で、押すとズーンと響くところ。ひじを90度程度曲げると見つけやすい。

直角に曲げた右ひじの骨の内側のキワに、左手人さし指の第二関節を当てる。左右に10回程度刺激。弱い力でもビリビリと響くため、様子を見ながら強さを調整しよう。逆も同様に行う。

座って ほぐピラ ダイエットプログラム

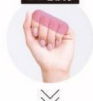
- 1つしかできない人は ……………… 4のみ
- ベストなのは ……… 1～7を順番に行う
- 時間がない人は ……………… 1～4を行う

優先すべきは凝りやすい上半身。仕事の合間やトイレ休憩時にサッとやるなら「わきほぐピラ」一択！

「現代は首こりの時代。首は神経が集まる場所なので早めの改善が大切」と星野さん。最初は、上半身のほぐし。現代人が酷使する指先・腕から、体の中心に向かってほぐしていく。

「効果を得るためには、漫然と取り組まないこと。少し動きがよくなる、痛みが和らぐ、腕が軽くなるなど日々の変化に気づくことを大事にして」(星野さん)。

肩こり、巻き肩、手指の疲労によって凝り固まった上半身を整え、老廃物によるむくみや代謝の低下を解消していこう。

[3] 腕の動きをよくしてバストアップも 胸ほぐピラ

ひじを回したり、体の内側にギュッと縮めたりしながら、小胸筋のこわばりをほぐしていく。腕の動きがスムーズになり、バストアップにも◎

ここを使う

ここを押さえる

肩の前、腕の付け根あたりをこぶしにした手の第二関節で押さえる。

1 左ひじを直角に曲げ、こぶしにした左手の手のひら側を正面に向ける。ひじで大きく円を描くように、腕を回す。前・後回し各10回。逆側も同様に。

2 左腕は肩の高さで真横に伸ばしひじを直角に曲げ、こぶしにした左手の手のひらを正面に向ける。腕を付け根からできるだけ横に開く。

3 続けて腕の付け根から、できるだけひじを正面に向かって閉じていく。2、3を10回。逆側も同様に。

[4] 呼吸もラクになる わきほぐピラ

上半身のさまざまな筋肉が集まるわきのほぐし。腕の上げ下げや回旋、そして体幹の側屈と上半身を支える肩甲骨周囲や胸椎にアプローチ。これだけでも上半身がしっかりほぐれる。四十肩の予防にもいい。

ここを押さえる

わきの下の前側、胸との境目あたりをこぶしにした手の第二関節で押さえる。

ここを使う

1 左腕は軽くひじを曲げて、こぶしにした手は手のひら側を正面に向けて耳の高さくらいに上げる。

2 左腕を頭上に伸ばし、1に戻る。1、2を10回繰り返す。肩甲骨からひじにかけて動いていることを意識。逆側も同様に。

3 左腕は肩の高さで真横に伸ばしてひじを直角に曲げる。こぶしにした左手は手のひら側を正面に向ける。ひじの位置は動かさず、前腕を後ろに振る。

4 続けて、ひじの位置は動かさず、前腕を前に振り下ろす。3、4を10回くり返す。逆側も同様に。

5 左腕を右側へ伸ばし、ひじは軽く曲げておく。

6 顔を正面を向けたまま、上体を右真横に倒す。顔が下を向かないよう注意。5、6を10回くり返す。逆側も同様に。

道具を使うともっとほぐれる

GOODS あったほうがラクにできて効果的!

座ってほぐピラで使う道具について

道具を使うことで、自分の手で圧迫するよりも簡単かつ効果的に固くなった筋肉が深層部からほぐれていく。特にお手製ローラーは、手の届きにくい背中や足裏のほぐしに必須!

広範囲でほぐしやすいローラー

作り方

ラップの芯や麺棒などにフェイスタオルを巻きつけ、輪ゴムで止める。輪ゴムは、2～3cmの等間隔で巻く。厚みが足りない場合は雑誌を巻いた上にタオルを巻き、直径10cm以上の筒にする。手持ちのローラーでもよい。

ピンポイントでほぐすのに向くボール

こぶしの代わりにひじや手首、わきの下など狭い範囲のほぐしに。右は星野さん愛用の「ランブルローラー ビースティ・ボール」。

ローラーは横にして、左右の肩甲骨の下のラインあたりに当てる

基本の姿勢

いすに深く座る。上体をローラーに押し付けながら、背もたれに上体を預ける。

[5] 背中から首をほぐして猫背解消、くびれをつくる 背中ほぐピラ

凝り固まった胸椎や腹直筋、多裂筋、脊柱起立筋など体幹部の筋肉をさまざまな方向に動かしてリリース。背骨まわりをほぐすことで自律神経が整い、ストレス食いもストップ!?

首の後ろから背中をほぐす

1 両手を頭の後ろで組む。ローラーに背中を押しつけたまま、首を前に倒す。

2 続けて胸から反るイメージで首を後ろに倒す。ひじが左右に開くと、腰から反ってしまうため、ひじはなるべく閉じて行う。1、2を10回。

背中を左右にねじる

1 次にローラーに背中を押しつけたまま、右ひじを横に開きながら、上体をできるだけ右側へねじる。

2 続けて、左ひじを横に開きながら、上体をできるだけ左側へねじる。1、2を10回。

側屈でくびれをつくる

倒す側と逆側の肋骨を上下に開いていく感覚で行う。また、足が床から浮く人は、雑誌や踏み台などを足の下に置き、両足をしっかり安定させよう。

1 ローラーに背中を押しつけたまま、上体をできるだけ右真横に倒す。

2 続けて、上体をできるだけ左真横に倒す。上体が安定しない人は両足を少し開いて行うとよい。1、2を10回。

IT化が進み、指先や腕の筋肉を酷使する半面、使われなくなったのが下半身や体幹部。「同じ姿勢で長時間、座りっぱなしの生活が続き、背骨や股関節まわりの筋肉が固くなっている。また、背骨のまわりの筋肉はストレスによっても固くなる場所。結果、自律神経のバランスが崩れ、甘いものやお酒がやめられなくなる原因にもつながる」(星野さん)。

体幹部が弱いと「体は手足で踏ん張ってバランスをとることになる」(星野さん)。つまり、首や肩の凝りを解消し〝凝り太り体質〟から脱出するには、体幹を鍛えることが重要だ。

そこで後半は、使われないまま、凝り固まった体幹部、股関節、そして下半身をほぐし、動ける体に整えていく。

「股関節の可動域が広がれば、下半身の循環がよくなり、むくみの解消になる。また、体幹が安定すれば自然と体を大きく動かせるようになり、日常生活での消費カロリーもアップ。やせやすい体になれる」(星野さん)。

[6] むくみを取り美脚の土台をつくる 足裏ほぐピラ

意外と使えていない足裏は、足首を動かしつつほぐすことで、しっかり踏み込む感覚と、足裏のアーチを取り戻す。最後のひざ揺らしでは腹斜筋も刺激。体幹部の安定感をアップ！

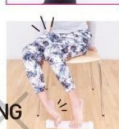
1〜3はここに当てる

指の付け根から足裏全体にローラーを強く押しつけながら動かす

ローラーの上に左足の指の付け根を置く。かかとを上げて、ひざ下から足の甲までが一直線になるようにして、指の付け根をグーッと強く押しつける。

ローラーにグーッと押しつけながらつま先を上げ、かかとに向かってローラーをゆっくりと押し転がす。

かかとのキワまでローラーを押し転がす。同じ要領で、指からかかとまでを満遍なく、左右各10往復。

4はここに当てる

両ひざがパカッと開かないように続けること。

両足を揃えてローラーにのせてかかとをやや上げる。合わせた両ひざをゆっくりと左右に振る。坐骨を座面に当てて骨盤を安定させ、上体を動かさずに続ける。左右に10往復。

[7] おなかとお尻がキュッと締まる、上がる！ 太もも&お尻ほぐピラ

足底筋から、ハムストリングス、内転筋そして脊柱起立筋、腹直筋と下半身と体幹部の筋肉を総動員。全身の動きが大きくなり、エネルギー消費量のアップや下半身のむくみの解消に効果的。

つらい人は
両腕を前に出したり、上半身を少し前に倒すとやりやすい。

イスに坐骨を立てて浅く座り、両足をできるだけ左右に大きく開く。両手は胸の前で合わせて肩を下げる。ひざとつま先を同じ方向に向ける。

足裏で床を踏み、お尻に力を入れながら、後ろに壁があるイメージで上半身を垂直に上げ、下げして1に戻る。上下に10回。

股関節が開きにくい人は、これでほぐしてから行おう

イスに坐骨を立てて浅く座り、両足をできるだけ左右に大きく開く。足指でローラーを押さえながら、ワンでひざを軽く内側に倒して戻し、ツーでもう一度内側に倒す。

続いて、スリーでひざを1回大きく外側へ開く。1、2をリズミカルに10回程度。常に足指でローラーをしっかり押さえたまま行う。

TRY これもトライ！

斜め遠くを見ながら行うと代謝アップ!?

慣れてきたら、視線を左右斜め上に向けたスクワットをプラス。「普段より視野を広げながら運動すると、脳と筋肉に普段と異なる刺激が入り、体をより大きく使えるようになるしくみがある。その動きに慣れると動きがより大きくなり、代謝アップにも」（星野さん）。

＼トレーニング直後の計測は意味なし！／ ＼立てかけ収納やマットを敷くのもNGだった!?／

ダイエットを成功させる［体組成計］の正しい使い方

体組成計とは

脂肪など水分量の少ない組織に電気が通りにくいことを利用して体成分を測定。体重以外は推定値で、電気抵抗値や身長、年齢、性別などの情報を基に、メーカーごとに特定のアルゴリズム（計算式）を使って数値を算出している。スマホと連動してデータ管理できる機種も。

体重はもちろん筋肉と脂肪のバランスもわかる体組成計は、今やダイエッターのマストアイテム！ 脂肪を減らし、筋肉を増やすことで基礎代謝量を高め、さらに太りにくい体を目指したいもの。でも、どんなに高性能な体組成計を手に入れても、使い方を間違えていては台無し…。正しく使いこなしているか、要チェックを！

体組成計で測定できる項目

項目	説明
体重	実測値。着衣分をマイナスできる機能があるものも。
体脂肪率	体に占める脂肪の割合。部位別に計測できる機種も。
筋肉量	電気の通りにくさから割り出した計算値。部位別に計測できる機種も。
BMI	体格指数のこと。体重とあらかじめ登録した身長から計算される。
基礎代謝量	電気の通りにくさから割り出した計算値。
推定骨量	電気の通りにくさから割り出す計算値。機種によって測定できないものも。
内臓脂肪レベル	電気の通りにくさから割り出す計算値。機種によって測定できないものも。
筋質	筋線維の状態を電気の通りにくさから割り出す。一部機種で測定可能。
体年齢	体組成と基礎代謝量、年齢・性別から推定。搭載は機種による。

体組成計ってどんなもの？

電気の通りにくさで体脂肪率、筋肉量などを計測

体組成計は、体重、体脂肪率はもちろん、筋肉量や推定骨量、基礎代謝量などまで計測できる機器。体に微弱な電流を通して電気抵抗値（電気の通りにくさ）と、年齢、性別、身長などを基に特殊な計算式で解析し、結果を表示する。なかでも腕、脚、体幹部など部位別に計測できるものは、ダイエットやトレーニングの目標設定に使いやすい。

ただし、「使い方を間違えると正しい数値が出ないことも」と計測器メーカーであるタニタ開発部の深山知子さんはいう。ペースメーカーなどの医用電気機器を装着している人は使用できない、素足で測るといったことは基本中の基本だが、なかにはうっかりやってしまいがちなミスで正しい計測ができていないことも。「壊れた？」と慌てる前に、いま一度〝正しい使い方〟をおさらいしよう。

部位別筋肉量から体年齢までわかる 最新体組成計

高性能＆おしゃれなデザインの体組成計が続々お目見え。お気に入りを見つけて！

プレミアム体組成計 インボディダイアル

骨格筋量、体脂肪率、内臓脂肪レベルを含む6項目を10秒で測定。あらかじめ入力する登録項目は身長のみ。スマホ連動。2万7800円（編集部調べ）。問／インボディ・ジャパン☎03-5875-5780

左右部位別体組成計 インナースキャンデュアル RD-803L

世界初の「部位別筋質測定機能」を搭載。スマホとも連動し、データ管理も楽チンでダイエットを強力にサポート！ スタイリッシュなデザイン、カラーも◎。5万4780円（編集部調べ）。問／タニタ FREE 0570099655

体重体組成計 HBF-701 カラダスキャン

上部のバーを持ち上げて、両手両足で測定。「MYダイエット判定」で、気になる部位別にダイエットの進捗状況をチェック可能。「良好」の表示でやる気もup！ 1万6000円（税別）。問／オムロン FREE 0120-30-6606

取材・文／北市みち　イラスト／朝倉千夏　デザイン／ma-h gra　構成／堀田恵美

使い方1 毎日同じタイミング、同じ条件で計測する

計測値は食事や体内水分の変化、体温に大きく影響されるので、起床直後、就寝前など毎日決まった時間帯・同じ条件で測ったほうが精度が高く、数値の変化がよりわかりやすい。

「ダイエットやトレーニングの効果を確認するお薦めのタイミングは、食前や入浴前など。体内水分量が安定しないので、食後や入浴後の2時間以内は避けて」とタニタ開発部の木下裕梨さん。下痢や発熱で体調が優れないといったときも誤差が生じるおそれがあるという。

「ダイエットやトレーニングの効果はすぐには表れない。日々の細かな数値変化にとらわれず、長い目で変化傾向を見て」と木下さんは話す。

Column.1

水を飲んですぐ測ると体脂肪率が低く出る？

内臓内にある食べ物や水分の組成は体組成計には解析されないが、食べた量・飲んだ量は物理的に「重さ（＝体重）」として計測される。そのため、水を多く飲んだ後に計測すると、飲んだ分体重が増えることになり、体脂肪率は低く表示される可能性がある。

使い方2 部位別筋肉量の計測でどこが太りやすいかチェック！

部位別測定ができる機種では、微弱な電流の変化によって体幹、腕、脚といった部位別の筋肉量と脂肪量が計測できる。

「脚の筋量が少ない」といったことがわかれば、どこを重点的にトレーニングすべきかの指標となる。また、脂肪のつき方から、普段の生活で自分があまり動かせていない部位があると知ることもできる。

「継続して計測をすると、やせにくい部位、四季によっての脂肪のつき方の変化などもわかってくる」（深山さん）。

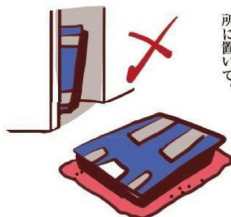
使い方3 運動や入浴直後の測定は× 体温上昇で数値が変わる

「ちょっとでも体重を軽くしたいから、体重測定はスポーツジムやサウナでひと汗流してから」というのが女心。だが、「運動や入浴で発汗した直後など体温が上昇しているときは電気の通りがよくなり、通常より筋肉量が多く表示される可能性も」と深山さん。また、水分の変化で数値が正しく出ない場合も。

一方、手のひらや足の裏が極度に乾燥しているときも数値が不安定になることがある。その場合、クリームを塗る、水で軽く濡らすなどするといい。

使い方4 測定は固い床の上で 立てかけ収納はNG

体組成計は、硬く平らで安定した場所で使用すること。じゅうたん、畳の上、コルク床、クッションフロアといったやわらかい床に置くと正しく作動しないことがあるという。精密機器ゆえ、脱衣所や洗面所などの水気の多い場所も避けたほうがよい。また、「狭いスペースではつい体組成計を立てかけて収納しがちだが、これも正しく数値が出ない原因に」と木下さん。

コンパクトでデザイン性も高いものも増えているので、インテリア感覚で目につきやすい場所に置いて。

Column.2

飲みすぎた次の日は筋肉量が増える!?

「組織内の水が通常より多いむくんだ状態で体組成を計測すると、電気の通りやすい組織が多いと認識され、筋肉量が多めに表示される場合がある」と深山さん。アルコールそのものが計測値に影響を及ぼすことはないが、飲むとむくむという人は知っておくといい。

生活習慣病のリスクが上がる「悪い肥満」との違いとは？

「悪い肥満」

伊藤 裕（ひろし）さん
慶應義塾大学医学部　腎臓内分泌代謝内科教授

1957年生まれ。1983年京都大学医学部卒業、同大学大学院医学研究科博士課程修了。ハーバード大学医学部、スタンフォード大学医学部にて博士研究員、京都大学大学院医学研究科助教授を経て、2006年から現職。専門は糖尿病血管合併症、高血圧、再生医学、抗加齢医学と多岐にわたり、"内臓のプロフェッショナル"として活躍。

太っていても健康な人とは？気になる最新研究

「肥満は健康に悪い」というのは常識だ。肥満は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病につながり、様々ながんや心疾患などの病気のリスク要因であることも知られている。

　とはいえ、年を取ると体重が増えてくる人は多い。肥満は健康に悪いと言われてダイエットや運動を始めても、「なかなか思うように体重が減らない」「脂肪を燃焼させる運動はしんどくて続かない」と挫折する人も少なくない。

「メタボは怖いという認識を持ってください。一方で、肥満が一律に健康に悪いのではなく、『太っているけれども健康』という人もいることが最近の研究でわかってきました」と話すのは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について長年研究を続ける、慶應義塾大学医学部腎臓内分泌代謝内科教授の伊藤裕さん。

　伊藤さんが教えてくれたのは、2019年に発表された欧米の12万人の肥満の人を対象にした研究だ。それによると、太っていても糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクが低い人が24％いたという（下図）。

「悪い肥満」だけでなく、「良い肥満」もあるのだとしたら、それはどのようなものだろうか。

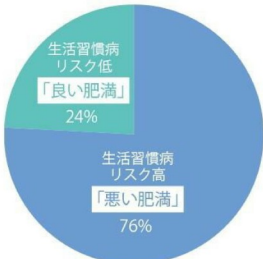
なぜ、太っていても血糖値や脂質、血圧の値が悪くない？

　厚生労働省によると、肥満とは、単に体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状

「良い肥満」と「悪い肥満」の割合

生活習慣病リスク低
「良い肥満」
24%

生活習慣病リスク高
「悪い肥満」
76%

欧米の12万人の肥満の人を対象にした研究で、生活習慣病のリスクが高い「悪い肥満」の人は76%、リスクが低い「良い肥満」の人は24%だった。
（データ：J Clin Invest.;129,10, 3978-3989,2019）

＼太っても健康でいられる「良い肥満」の正体が判明！

「良い肥満」

**肥満は様々な病気につながる“悪いもの”というのが常識だったが、
最近は健康に悪影響を及ぼさない「良い肥満」もある、という研究が注目を集めている。
どのような肥満が「良い肥満」なのか、自分が「良い肥満」かどうか判断する方法はあるのか。
慶應義塾大学の伊藤裕教授に目指すべき体形について聞いた。**

取材・文／伊藤和弘　図版制作／増田真一　イラスト／PIXTA　デザイン／ma-h gra

態を言う。肥満度の判定には、国際的な指標であるBMI（体格指数＝［体重（kg）］÷［身長（m）×身長（m）］）が使われる。日本肥満学会の定義では、BMIが18・5以上、25未満が「普通体重」、そして25以上が「肥満」だ。一方、WHOの基準では、BMI30以上が「肥満」となっている。

「良い肥満」が24％いたとされる研究は、欧米の12万人の肥満の人（BMI30以上）を対象としたものだ。それでも、日本人にとって参考になるポイントがたくさんある。

「この研究で『良い肥満』とされている人たちの特徴としては、まず、インスリン抵抗性が低いことがあります。つまり、インスリンの効きが悪くなっていない、ということです。インスリンは血糖値を下げるホルモンですから、それがきちんと機能しているということは、高血糖状態が続くことで生じる糖尿病や動脈硬化のリスクが低いということです。そして、メタボの構成要素である、血糖、脂質、血圧の値が悪くなっていないことも、良い肥満とされる人たちの共通項として挙げられます」（伊藤さん）。

そして、そのような肥満は、「男性よりも女性に、そして高齢者よりも若い人に、またBMIが35以上の人よりも35未満の人に多く見られたそうです」（伊藤さん）。「代謝的に健康な肥満」は、まだ医学の世界で定義が定まっているものではないが、とても興味深い考え方だと伊藤さんは言う。

肥満度の分類（日本肥満学会）

BMI（kg/m²）	判定	WHO 基準
＜18.5	低体重	Underweight（低体重）
18.5≦～＜25	普通体重	Normal range（普通体重）
25≦～＜30	肥満（1度）	Pre-obese（前肥満）
30≦～＜35	肥満（2度）	Obese class I（肥満 I）
35≦～＜40	肥満（3度）	Obese class II（肥満 II）
40≦	肥満（4度）	Obese class III（肥満 III）

肥満（BMI≧25）は、医学的に減量を要する状態とは限らない。なお、標準体重とは、最も疾病の少ないBMIが22のときの体重をいう。

「皮下脂肪」は多少ついても問題なし、内臓の周囲につく「内臓脂肪」はNG！

「皮下脂肪型肥満」の人は健康リスクが高くない？

それでは、代謝的に健康である「良い肥満」と、そうではない「悪い肥満」を分けるものは、いったい何だろう？ 伊藤さんはズバリ、「脂肪のつき方です」と指摘する。

体脂肪には、全身の皮膚の下につく「皮下脂肪」と、内臓の周囲につく「内臓脂肪」とがあることを知っている人も多いだろう。たとえ体重やBMIが同じ数値だったとしても、全身がぽっちゃりしている「皮下脂肪型肥満」と、お腹だけ突き出ているような「内臓脂肪型肥満」とがあるわけだ。

このうち、皮下脂肪は多少ついても大きな問題はない。一方、内臓脂肪は生活習慣病のリスクを高めることがわかっている。つまり、大まかに言って、「良い肥満」というのは皮下脂肪型の肥満、「悪い肥満」とは内臓脂肪型の肥満を指しているのだ。そして、その判断に役立つのが、メタボ健診で行っている腹囲の測定だ。

2008年4月からスタートしたメタボ健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断で、会社勤めの人は会社の健康診断と一緒に行われることも多い（40～74歳対象）。腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上あり、かつ血糖値や脂質、血圧の数値などが悪い場合にメタボのリスクが高いと判断され、医師や保健師、管理栄養士から特定保健指導を受けることになる。

「腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上になると、内臓脂肪がだいたい100cm²を超えることが多くなります＊。そんな人は、きちんとメタボと向き合わなければならないでしょう」（伊藤さん）。

閉経後の女性は内臓脂肪が蓄積されやすい

食事などで得たカロリーのうち、使われなかった分は、まず皮下脂肪として蓄えられる。そして、皮下脂肪として蓄えられる量には個人差があり、それで賄いきれなくなると内臓脂肪に回される。つまり、皮下脂肪のキャパシティ（容量）が少ない人は、それだけ内臓脂肪が増えやすいというわけだ。

一般に、男性よりも女性のほうが皮下脂肪のキャパシティが大きい。「女性ホルモンには、皮下脂肪を増やす作用があります。そのため、女性のほうが内臓脂肪をためにくいのです」と伊藤さんは説明する。

「ただし、閉経後の女性は、女性ホルモンの分泌が低下し、男性と同様、内臓脂肪が蓄積されやすくなるので、生活習慣病のリスクに注意しなければなりません」（伊藤さん）。

皮下脂肪のキャパシティは、民族によっても差がある。日本人（東アジア人）よりも西洋人のほうが、皮下脂肪がつきやすい。逆に言えば、日本人は内臓脂肪がつきやすいので、それだけ生活習慣病になりやすいことになる。

メタボの判定基準

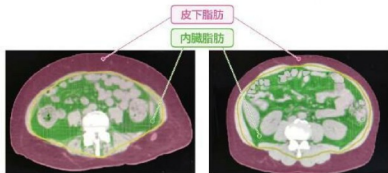
腹囲
男性85cm以上、女性90cm以上
上記に加え、以下3項目のうち2項目以上でメタボと判断

血糖
空腹時血糖が110mg/dL以上

脂質
中性脂肪が150mg/dL以上、またはHDLコレステロールが40mg/dL未満

血圧
収縮期血圧（上の血圧）が130mmHg以上、または拡張期血圧（下の血圧）が85mmHg以上

メタボ健診では、腹囲が男性85cm未満、女性90cm未満でも、BMI（体格指数＝[体重（kg）]÷[身長（m）×身長（m）]）が25以上あり、血糖値や脂質、血圧の数値などが悪いと、特定保健指導の対象になる（判定基準とは若干数値が異なる）。

皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満の断面図

全身の皮膚の下につく「皮下脂肪」、内臓の周囲につく「内臓脂肪」の断面図。内臓脂肪は生活習慣病のリスクを高めることがわかっている。（伊藤さんの提供画像を一部加工）

＊内臓脂肪量が面積で示されるのは、断面での面積を指標としているため。

免疫細胞が脂肪細胞を攻撃 内臓脂肪で炎症が起きる

それでは、なぜ内臓脂肪は皮下脂肪に比べて健康に与える悪影響が大きいのか。それは、「内臓脂肪は腸に近く、皮下脂肪は腸から遠いところにあるから」だと伊藤さんは指摘する。

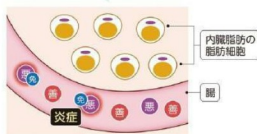
腸の中には多くの細菌がいて、体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、どちらでもない「日和見菌」に大きく分けられる。体にとっては悪玉菌が少ないほうがいい。そのため、腸内で悪玉菌が増えると、免疫細胞が腸に集まり、悪玉菌を攻撃し始める。すると、腸内に炎症が起きる。

一方、脂肪の貯蔵庫である脂肪細胞は、脂肪を蓄えることで物理的に大きくなる（膨らむ）。太った人の脂肪細胞は一つひとつが大きく、やせた人のそれは小さい。内臓脂肪がたまった状態というのは、腸の周辺にある脂肪細胞が脂肪を蓄え、大きく膨らんだ状態のことをいう。そして、腸内に悪玉菌が増え、それを退治しようと免疫細胞が集まったときに、腸の周辺に大きくなった脂肪細胞がたくさんあると、免疫細胞は脂肪細胞も異物と見なして攻撃してしまう。その結果、内臓脂肪でも炎症が起きる。

脂肪細胞は単なる貯蔵庫ではなく、体に作用する生理活性物質（アディポサイトカイン）を出す内分泌器官でもある。小さくて健康な脂肪細胞はアディポネクチンという〝善玉〟の生理活性物質を出す。アディポネクチンは傷ついた血管を修復したりすることで動脈硬化を防ぎ、血糖値を下げるインスリンの効きを良くするので、糖尿病など生活習慣病の予防に役立つ。また、AMPキナーゼという酵素を活性化し、脂肪を燃えやすくする作用もある。

ところが、伊藤さんによると、「炎症を起こした脂肪細胞は、〝悪玉〟の生理活性物質を出すようになる」という。具体的には「TNF-α」や「PAI-1」と呼ばれるもので、これらはアディポネクチンとは逆に、インスリンの効きを悪くしたり、動脈硬化を進めてしまう働きがある。実際、内臓脂肪が多い人は、免疫細胞に攻撃された内臓脂肪が炎症を起こした結果として、善玉のアディポネクチンの分泌が少なくなることがわかっているのだ。

腸に近い内臓脂肪は 健康への悪影響が大きい

免疫細胞が悪玉菌を攻撃して炎症が起きる

内臓脂肪の脂肪細胞が大きいと、免疫細胞に攻撃される

腸内で悪玉菌が増えると、免疫細胞が腸に集まり、悪玉菌を攻撃。その結果、腸内に炎症が起きる（上図）。その際、腸の周辺に大きくなった脂肪細胞がたくさんあると、免疫細胞が脂肪細胞も攻撃し、内臓脂肪でも炎症が起きてしまう（下図）。脂肪細胞が炎症を起こすと、"悪玉"の生理活性物質が出て、やがてその影響は全身に広がり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病につながっていく。

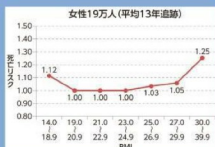
「良い肥満」であっても、がんには注意

皮下脂肪が多い「良い肥満」の女性は、太っていてもインスリンの効きが悪くなっておらず、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが低い。しかし、がんには注意が必要だ。「内臓脂肪、皮下脂肪に限らず、体脂肪が多いとインスリンの分泌が増えるので、がんのリスクは高くなります。実際、太った女性は大腸がん、子宮体がん、すい臓がんになりやすい」と伊藤さんは話す。

がんは、異常な細胞が増殖することで起きる病気だ。通常は、異常な細胞は正常な細胞によって排除されるが、血液中のインスリンの量が多いと、異常な細胞が排除されるメカニズムがうまく働かないことがあると考えられている。

BMIとがんによる死亡リスク（ハザード比）の関係

女性19万人（平均13年追跡）

BMI	14.0～18.9	19.0～20.9	21.0～22.9	23.0～24.9	25.0～26.9	27.0～29.9	30.0～39.9
死亡リスク	1.12	1.00	1.00	1.00	1.03	1.05	1.25

日本で行われた7つの疫学研究をまとめ、約35万人のBMIと死亡リスクのデータを解析した研究にも、太った女性ががんになりやすいことが表れている。女性のがんによる死亡リスクとBMI（体格指数）の関係をグラフにすると、BMIが30以上で顕著にリスクが上がっていることがわかる。（データ：J Epidemiol.;21,6,417-430, 2011）

この記事は日経Gooday（https://gooday.nikkei.co.jp/）の「良い肥満、悪い肥満」を再構成したものです。

コロナ太りでたるんだ体を変える！

ダラダラ食いで急に太った、食欲がないのに太る･･･
そんな“コロナ太り”を今こそ解決！

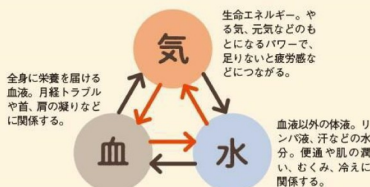
ダイエット漢方活用術

新型コロナ感染症の流行拡大に伴う
生活の変化で、気がついたらコロナ太り！
慌ててダイエットしてもなかなかやせない、
ダイエットする気になれない――
そんなときに試してみたいのが
体の状態を整えてくれる漢方薬。
今の自分に合うものを見つけて、
コロナ太りにさよならしよう！

取材・文／村山真由美　イラスト／村澤綾香
デザイン／mill inc.　構成／堀田恵美

気：生命エネルギー。やる気、元気などのもとになるパワーで、足りないと疲労感などにつながる。

血：全身に栄養を届ける血液。月経トラブルや首、肩の凝りなどに関係する。

水：血液以外の体液。リンパ液、汗などの水分。便通や肌の潤い、むくみ、冷えに関係する。

生活習慣の変化やストレスによる気・血・水の滞りが太る原因に！

ストレスなどで気が滞り新陳代謝が鈍る「気太り」。血の巡りが滞り老廃物が排出されず余分な脂肪となる「血太り」。水分が滞る「水太り」。どれか1つだけでなく複数が滞っている「混合太り」の人も多い。

感染症対策で右往左往していて、気づいたらコロナ太り！ 慌ててダイエットしたものの、以前のようにやせられない――そんな人も多いのでは。

外出自粛による運動不足、不安やストレスによる過食など、太った原因はさまざまでも、「漢方では肥満は気・血・水の巡りが悪い状態ととらえる」と薬日本堂薬剤師の齋藤友香理さん。気が滞るとイライラしてがっちりとした太り方をし、血が滞るとお腹まわりに肉が付きやすく、水が滞るとむくんだり、下半身に肉が付きやすくなるという。「この気・血・水の巡りを整えてくれるのが漢方薬。のめばやせるという魔法の薬ではないが、巡りが良くなり、悪いものがとれたようにやせやすくなることも」（齋藤さん）。

漢方薬局で薬を処方してもらうのは腰が引けるかもしれないが、ここで紹介するような代表的な漢方薬であれば、ドラッグストアなどでも購入できる。「市販の漢方薬でダイエットによく用いられるのは防風通聖散。気・血・水すべてを巡らせるオールマイティーな処方だが、冷えや疲れがある女性や、お腹を下しやすい人には向かないことがある」（齋藤さん）。自分に合った漢方薬を見つけることが大切だという。また、「漢方薬で体を整えながら食事や運動などの生活改善を行うと、早い人では20日ほどで1～2kg体重が落ちる」（齋藤さん）という。

次のページから、コロナ太りを中心に太り方のタイプ別に合う処方を紹介していこう。

齋藤友香理さん
薬日本堂
学術教育部マネージャー
薬剤師。薬日本堂漢方スクール講師を務めるほか、書籍監修や社員教育にも携わっている。「漢方薬は代謝をよくするものなので、不調も改善して、元気になれます」。

ステイホームで
ついダラダラ
いつも食べている

ため込み太りタイプ

運動不足に加え、いつも何かを食べていて、「そりゃ太るよね」と自覚あり

外出自粛による運動不足に加え、ついダラダラと食べたり飲んだりしているうちに、気がつけば太っていた──。そんな人は、まず防風通聖散を。「気・血・水のうちの2つ、または3つが滞っている混合太りタイプに対応する」と齋藤さん。

ただし、体力のある人向きで、冷えがあり、お腹の弱い人には向かない。こう聞くと、自分は体力がないから合わないのでは、と思うかもしれないが、「普通に食事ができて動けるようであれば体力は十分」（齋藤さん）。

この記事内で紹介する複数のタイプが当てはまるという人や、どれが当てはまるかわからないという人は、まずはこれを使ってみるといい。

✔当てはまる項目をチェック

- □食欲が止まらない
- □ついダラダラ食べてしまう
- □アルコールが好き
- □便秘気味
- □複数のタイプが当てはまる

合う漢方薬は

防風通聖散

防風（ぼうふう）、大黄（だいおう）、当帰（とうき）、芍薬（しゃくやく）など17～18種を配合。大黄に便通を改善する働きがある。体力が充実し、腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちな人の高血圧や肥満に伴う動悸（どうき）、肩こり、のぼせ、むくみ、便秘などに用いられる。

「出かけられない」
「遊べない」に
イライラして暴食

ストレス太りタイプ

生活の変化に伴うストレスでイライラ発散に食べてしまう

なかなか出かけられないことや、いつも家族と顔を合わせている生活になんとなくなじめないという人もいるはず。つい人に当たってしまったり、イライラしてドカ食いしてしまったり。ふと気がつけば、どっしりと太っていた──そんな人は、気の巡りが滞っている可能性大。

「このタイプは、がっちりした体形で太鼓腹になりやすく、ガスがたまったり、お通じが出にくくなる。こんな人には、気を動かす大柴胡湯（だいさいことう）がお薦め」と齋藤さん。どちらかというと女性よりも男性に多いが、「女性でもエネルギッシュで怒りっぽく、お酒や脂っこいものを好んで食べるような傾向の人には当てはまる」（齋藤さん）。

✔当てはまる項目をチェック

- □食欲のムラが大きい
- □イライラしやすい
- □お腹にガスがたまりやすい
- □くびれのない太鼓腹
- □ストレスで便秘になる

合う漢方薬は

大柴胡湯

柴胡（さいこ）、黄芩（おうごん）、半夏（はんげ）、大黄（だいおう）など8種の生薬を配合。体力が充実していて、脇腹からみぞおちにかけて苦しく、便秘の傾向のある人の胃炎、常習便秘、高血圧や肥満に伴う肩こり・頭痛・便秘、神経症、肥満症などに用いられる。

心配や不安で 気力が低下 食べてなくても太る

むくみ太り タイプ

長引くコロナ禍で、将来が不安でうつっぽくなり、食欲も低下——それなのになぜか太ったという人は、「エネルギーを巡らせる気や、全身に栄養を届ける血とともに水の巡りが悪くなってむくみが出ている可能性がある」と齋藤さん。日本人女性は足のむくみ、冷え、疲れやすいといった不調を抱える人が多いという。

気・血・水のすべてが滞っていて、さらに気力や体力が低下している場合や、下痢しやすいという人には防風通聖散よりも当帰芍薬散が向く。「気・血を補って体を温め、水を巡らせるため、むくみや冷えのある人、下痢しやすい女性にお薦め」（齋藤さん）。

コロナで体力も気力も低下し、あまり食べていないのに下半身にむくみがある

✔当てはまる項目をチェック

- □気力も体力も低下している
- □食欲がない
- □めまいや立ちくらみが起こる
- □手足やお腹が冷えやすい
- □貧血気味で血色が悪い

合う漢方薬は

当帰芍薬散

当帰（とうき）、芍薬（しゃくやく）、川芎（せんきゅう）などを配合。虚弱で、冷え性で貧血の傾向があり疲労しやすく、ときに下腹部痛、耳鳴り、動悸などを訴える人の月経トラブル、更年期障害、めまい・立ちくらみ、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え性、むくみに。

すぐ疲れて 汗が止まらない 下半身はもったり

たるみ太り タイプ

動いていないのにすぐ疲れる、下半身がもったりとたるみ、動くと息切れがして汗がダラダラ流れる——そんな人は、水の巡りが悪くなっているのかも。

「ちょっと動いただけで汗が出るのは水がたまりすぎているから。また、気が不足して皮膚表面で汗をとどめておくことができなくなっている」と齋藤さん。

エネルギーである気が不足すると血や水も巡らなくなり代謝が低下する。気を補いながら水を巡らせるには防已黄耆湯が合うという。

「ダイエットなどで穀類の摂取を極端に減らすと気が不足し、疲れや冷え、やせにくいなどの原因に」（齋藤さん）。

むっちりと太っていて疲れやすく、ちょっと動くだけで汗だくになる

✔当てはまる項目をチェック

- □疲れやすくいつもだるい
- □筋肉に締まりがない
- □むくみがある
- □少し動いただけで汗が流れ出る
- □起床時に手指がこわばる

合う漢方薬は

防已黄耆湯

防已（ぼうい）、黄耆（おうぎ）、白朮（びゃくじゅつ）などを配合。体力は中等度以下で、疲れやすく、汗をかきやすい傾向がある人の肥満に伴う関節の腫れや痛み、むくみ、多汗症、肥満症（筋肉にしまりのない、いわゆる水太り）などに用いられる。

のぼせがありイラつく、寝つけない

更年期太りタイプ

✔当てはまる項目をチェック

- □のぼせやほてりがある
- □ストレスで弱っている
- □なかなか寝つけない
- □月経前に過食して便秘気味

合う漢方薬は

加味逍遙散

柴胡（さいこ）、当帰（とうき）などを配合。体力は中等度以下で、のぼせ感があり、肩が凝り、疲れやすく、精神不安やイライラなどの精神神経症状、ときに便秘の傾向のある人の冷え性、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害などに。

40代後半になるとお腹まわりだけ太ってくる人が多い。「これは、閉経が近づき血が少なくなり、巡りが悪くなるために起こる変化」と齋藤さん。体調の変化に加え、家庭や職場で重責を担うことも多く、そこにコロナのストレスが加わり、気・血が巡りにくくなっているのかも。

「加味逍遙散は気・血を巡らせ、更年期でイライラ、ウツウツする人にお薦め。特に月経前の便秘、イライラつき、過食傾向が顕著な人に向く。気を動かしてお通じを整えるので防風通聖散で下痢する人にも」（齋藤さん）

月経トラブルがあり、下腹ぽっこり

下腹太りタイプ

✔当てはまる項目をチェック

- □子宮筋腫や内膜症がある
- □血行が悪い
- □冷えがある
- □加齢とともに太ってきた

合う漢方薬は

桂枝茯苓丸

桂皮（けいひ）、茯苓（ぶくりょう）などを配合。比較的体力があり、ときに下腹部痛、のぼせと足冷えなどを訴える人の月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、肩こり、めまい、頭重、打ち身（打撲症）、しもやけ、シミ、ニキビなどに用いられる。

「子宮筋腫や子宮内膜症がある人、月経痛が重い人は血が滞っていてお腹まわりが太る場合がある。このタイプの人は、あごに吹き出物の跡が紫色や黒色になって残りやすく、血を巡らせる桂枝茯苓丸が向く」（齋藤さん）

桂枝茯苓丸は当帰芍薬散とともに婦人科系のトラブルによく処方される漢方薬だ。

「桂枝茯苓丸は比較的体力があり、下半身が冷えて上半身がのぼせる人に向く。当帰芍薬散が血を補うのに対し、桂枝茯苓丸は血の流れを促すのが特徴」（齋藤さん）

ダイエット漢方の効きをもっと良くする+αワザ

やせやすい体に変えるには、薬だけに頼るのではなく運動やツボ押しなども組み合わせてみて。自分のタイプに合う対策を取り入れて。

ツボを押す　3〜5秒のツボ押しで巡りを良くする

気が滞る ため込み太り、ストレス太り はここ！

◎労宮
手のひらの中央。こぶしを握ったときの中指と薬指の先端が当たる間。

◎内関
手首内側の横ジワから指3本ひじ寄りのポイント。

水が滞る むくみ太り、たるみ太り はここ！

◎湧泉
土踏まずのつま先寄り。足でグーを作るとへこむ部分。

◎陰陵泉
ひざの下、内側にある大きな骨の下にあるくぼみ

血が滞る 下腹太り、更年期太り にはここ！

◎合谷
親指と人差し指の骨の間のくぼみ。

◎血海
ひざの皿から指3本分上の太ももの内側にあるくぼみ。

薬ののみ方　混合タイプだからといって薬を混ぜてのむのはNG

漢方薬は体質や症状に合うと効果を発揮する。「市販薬は7日分など少量から始め、下痢が続く、胃が痛くなるなどの体調不良が起こらなければ続けて」（齋藤さん）。複数のタイプが当てはまっても、異なる処方を混ぜるのはNG。

運動もプラス　タイプ別の運動で気・血・水が巡り始める

ダイエットの基本は生活習慣の改善で、漢方薬はあくまで体調を整えるもの。「運動は気・血・水がすべて動く。できることからやってみて」（齋藤さん）。

下腹太り／更年期太り → 腰まわりを動かす
血太りタイプで腰まわりの血行が悪い。骨盤周辺のストレッチをしたり、歩いたり、階段を上り下りするのもいい。下半身を冷やさないことも大事。

むくみ太り／たるみ太り → 歩いて水を動かす
水太りタイプで水分が下半身にたまっているので、できるだけ歩くといい。疲れちゃって無理という日は歯磨き中にその場足踏みをするだけでもいい。

ため込み太り／ストレス太り → 伸ばして気を流す
気太りタイプで、体がガチガチに固まっていることが多い。伸ばすことを意識して。特に肩からわきの辺りを伸ばすといい。頑張りすぎずに一息入れよう。

元気で健康な100歳を目指すカギ「NAD」と「長寿遺伝子」

「NMN」で老化にブレーキ

人間が太古より追い求めてきた不老長寿。その可能性を探る科学研究の成果が現実に利用可能な形をとりつつある。毎日の生活と食をちょっと変えるだけで、元気な100歳を目指せるかもしれない時代がやってきた。

取材・文／福島安紀、やまきひろみ（66ページ）
写真／新山貴一（プロウアップスタジオ）（65ページ下）、PIXTA（イメージ）
イラスト／三弓素青　グラフ／増田真一　デザイン／ディッシュ

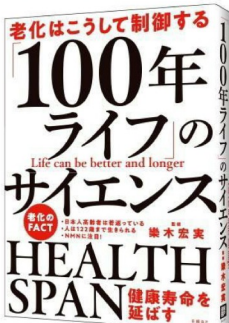
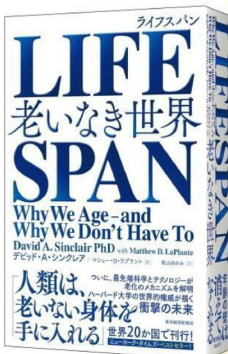
老化制御法とは

老化を最新の科学の力で制御しながら、人生100年時代を元気に乗り切る方法を紹介した2冊の書籍が話題になっている。

1冊は、20カ国で翻訳され、9月に出版された『LIFESPAN（ライフスパン）老いなき世界』。著者でハーバード大学遺伝学教授のデビッド・A・シンクレアさんは著書の中で、「老化は治療可能な疾患」であり、「健康なまま120歳まで生きられる時代が到来する」と断言する。

もう1冊は大阪大学大学院医

老化制御に関する書籍や新メカニズムのサプリが国内外で話題沸騰

世界の研究者たちが進める最新の老化制御研究の成果がわかる2冊の書籍が注目を集めている。どうやったら老いにくい体を手に入れられるのか。誰でも実践できる科学的に検証された事実やメソッドが満載だ。

『老化はこうして制御する「100年ライフ」のサイエンス』、樂木宏実監修（日経BP）。老化制御研究最前線から、今すぐできる老化を遅らせる習慣までを紹介。1980円（税込）。

『LIFESPAN（ライフスパン）　老いなき世界』、デビッド・A・シンクレア著（東洋経済新報社）。老化の治療法と老いなき未来への指針を示す全米ベストセラー。2640円（税込）。

中神啓徳（ひろのり）さん
大阪大学大学院
医学系研究科
健康発達医学
寄附講座教授

大阪大学大学院連合小児発達学研究科健康発達医学寄附講座教授などを経て、2015年より現職。老化細胞除去ワクチン、高血圧治療ワクチンの研究、新型コロナウイルス感染症ワクチンの開発にも携わっている。

今井眞一郎さん
ワシントン大学医学部
発生生物学部門・
医学部門教授

2013年より現職。日本の神戸医療産業都市推進機構先端医療研究センター老化機構研究部特任部長を兼任。酵母の長寿遺伝子サーチュインを活性化させると寿命が延びることを発見。世界的に有名な老化制御研究の第一人者。

注目の老化

最新トピックス

抗老化研究に関する2つの国際シンポジウムが11月に開催され、大きな反響が！

健康寿命を延ばすことを目指す「プロダクティブ・エイジング」をテーマにした２つの国際シンポジウムが同時期にオンライン開催。最新の科学で裏打ちされた老化制御法を個人個人が実践できる時代の到来を実感させた。

学系研究科内科学講座（老年・総合内科学）教授の樂木宏実さん監修の『老化はこうして制御する「100年ライフ」のサイエンス』。「人生100年時代の『解老新書』」と銘打った同書で、樂木さんは「自ら働きかけをすることで、老化は制御、コントロールできる可能性がある」と説く。

11月には、〝プロダクティブ・エイジング〟という考え方をテーマにした2つの国際シンポジウムがオンライン開催された。

「プロダクティブ・エイジングは、心身の健康と生産性を保ちつつ年を取るという意味。日本語で簡単に言うと、いわゆる〝ピンピンコロリ〟を目指すこと」

プロダクティブ・エイジング研究機構の発足に関わり、今回の国際シンポジウムで講演したワシントン大学医学部教授の今井眞一郎さんは、そう解説する。

2冊の本と2つのシンポジウムでキーワードとなったのは、生命の維持に欠かせない補酵素「NAD（注1）」を増やしてサーチュインという長寿遺伝子を活性化させる老化制御法だ。NADは、ビタミンB3（ナイアシン）から作られ、エネルギー産生に使われるとともに、生体リズムや老化・寿命をコントロールしている。

「老化とは、臓器を維持する機能など、生物が持つ恒常性が変化し崩壊していくこと。加齢とともに体内のNAD量が下がることが老化進行の一因になる。中高年になっても、若いときと同じようにNADを保つことができれば老化を遅らせることが可能」と今井さん。

世界的には、「老化細胞」という本来の機能を失って臓器の老化を進める細胞を除去する薬やワクチン、これまで免疫抑制剤として使われてきたラパマイシンといった薬剤も、老化制御法として有望視されている。

「ただ、これらは病気の治療薬として研究されており、一般の人が老化制御のために使えるようになるには時間がかかる。NADは、運動やNMN・NR（注2）といった食品成分のサプリメントの補充で増やすことができ、現段階では最も科学的かつ確実にできる老化制御法だ」

老化細胞除去ワクチンの研究も行う大阪大学大学院医学系研究科健康発達医学寄附講座教授の中神啓徳さんは、そう指摘する。

一般社団法人プロダクティブ・エイジング研究機構（IRPA）設立記念 第1回老化研究国際シンポジウム

日本の老化・寿命研究を推進する研究者らが設立したプロダクティブ・エイジング研究機構（IRPA）が11月20～22日、第1回国際シンポジウムをオンライン開催。「老化・寿命研究の最先端と健康長寿社会の実現」をテーマにした市民公開講座では、ワシントン大学教授の今井眞一郎さんと大阪大学微生物病研究所教授の原英二さんが講演した。

第1回プロダクティブ・エイジングコンソーシアム国際シンポジウム

全ての人が前向きに歳を重ね、自分らしい人生を全うする“プロダクティブ・エイジング”の実現を目指す企業で構成するプロダクティブ・エイジング コンソーシアムは第1回国際シンポジウムを11月20日にオンライン開催。老化制御研究者と共に、健康寿命を延ばすための社会実装について話し合った。

注1 NAD＝ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド
注2 NMN＝ニコチンアミドモノヌクレオチド　NR＝ニコチンアミドリボシド
いずれもビタミンＢ３の仲間の物質。詳しくは次ページを参照

抗老化ビタミンで肌も体も若さをキープ

美容ではシミ、シワ対策でナイアシンブーム
サプリでは「NMN」「NR」の注目度が上昇中

美容と健康のためにぜひ意識したい成分にビタミンB3（ナイアシン）とその仲間がある。スキンケアでは「ナイアシンアミド」、サプリでは従来からある「ナイアシン」そのものに加えて「NMN」「NR」といった類縁成分のサプリが登場し、話題になっている。それぞれの作用や効果とは？

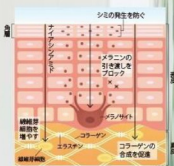
若返り成分の全貌

BEAUTY

表皮にも真皮にも作用
第3の抗シワ有効成分として再ブームに

ナイアシンアミドがシミ、シワに効く理由

シワができる要因の一つが、真皮のコラーゲンの減少。ナイアシンアミドにはコラーゲンを作り出す線維芽細胞の増殖を促進し、さらにコラーゲンの合成を促す働きがある。また、シミのもととなるメラニンをメラノサイトから細胞へと引き渡すのを抑制する作用も。

「今シーズンのスキンケアのトレンドはシワやたるみを予防・改善するコスメ。ウェブ会議などで自分の顔を客観的に見る機会が増えたことで、女性たちの〝老け見え〟対策へのニーズが高まっているようだ」と話すのは、東京農業大学食香粧化学科客員准教授の小西さやかさん。

中でも新発売のシワ改善コスメの多くに配合されている成分が「ナイアシンアミド（ニコチン酸アミドとも言う、ビタミンB3の一形態）」。ニールワン、レチノールに続き3番目の「シワを改善する」医薬部外品有効成分として承認されている。

「水に弱く油に分散させてしか配合できないニールワンや油溶性のレチノールは主にクリームや美容液などに配合される。一方、水溶性のナイアシンアミドは化粧水や乳液など水分を多く含むコスメにも配合できるため、より日常使いしやすいアイテムが続々登場している。クリームや美容液に比べると総じてコスパがよい傾向も見られる」（小西さん）。

ナイアシンアミドはもともと「メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ」医薬部外品の美白有効成分。「1つの成分でシワと美白、2つの効果が期待できるということ。さらに、有効成分として認められてはいないが、ナイアシンアミドには消炎作用があり、ニキビ予防などにも効果が期待できる」（小西さん）。

医薬部外品であれば、配合されている有効成分の濃度はメーカーに関係なく等しい。「肌荒れ改善成分や保湿成分など、ナイアシンアミド以外の成分もチェックして、自分の肌に合うものを選ぶといい」（小西さん）。

小西さやかさん
東京農業大学
食香粧化学科
客員准教授
一般社団法人
日本化粧品検定協会
代表理事

大手メーカーにて化粧品の研究・開発に携わり、累計10万種を超える化粧品を評価してきた経験と、化学修士としての視点を生かし、幅広く活躍中。『知れば知るほどキレイになれる！美容成分キャラ図鑑』（西東社）など著書累計45万部。

サプリメントでは、老化制御のカギとなるNADを増やす「NMN」、「NR」の人気が、米国、中国、日本を中心に高まっている。ナイアシンから作られるNMNとNRはどちらも体内に入るとNADに変換される。

NADを直接とってもよさそうだが、「NADは細胞内でNMNに変換されるため、直接投与は薦められない」(中神さん)

「NMNとNRは、健康維持への有用性が科学的に証明されている食品を意味する『ニュートラシューティカルズ』に位置づけられる抗老化ビタミン。サプリメントでただ栄養を補充するのではなく、NMNやNRのようなニュートラシューティカルズによって老化を遅らせ、健康寿命を延ばすことを目指すのが世界のトレンドになっている」

そう指摘するのは、プロダクティブ・エイジング コンソーシアム代表理事でNOMON代表取締役CEOの山名慶さんだ。

NMNとNRは、マウスによる研究結果から、加齢による病気を減らし老化を遅らせる効果が期待される。ナイアシンも、細胞のエネルギー工場が機能不全を起こしている人などではNAD量が増え、効果を発揮する。ただし、過剰摂取には副作用のリスクがあるので注意したい。

SUPPLEMENT

NADを増やす3つのビタミンサプリをチェック!

ナイアシン

ニコチン酸、ナイアシンアミド

ビタミンB3。タラコ、マグロ、豚や牛のレバー、落花生、干しシイタケなどに含まれる。NADの合成に使われ、糖質や脂質の代謝を高める。細胞の中のミトコンドリアの働きが低下して運動障害などを生じる難病「ミトコンドリア病」の人がナイアシンを服用すると、全身の骨格筋と血液中のNAD量が最大8倍まで上昇した(※7)。比較的安価で手軽に入手できるのがメリットだが、ナイアシンを過剰摂取すると、一時的に皮膚の発赤を起こしやすく、消化不良、下痢、肝機能障害の副作用もあるので要注意。成人女性の耐容上限量は、ナイアシンアミドで250mg/日(※8)。

※7 Cell Metab;31,6,1078-1090,e5,Jun 2020
※8「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

NMN

ニコチンアミドモノヌクレオチド

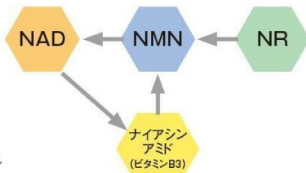
NMNは、ビタミンB3から作られるが、体内でNADに速やかに変換される前駆物質。B3より効率的にNADを増やす。微量だが、ブロッコリー、枝豆、アボカド、トマトなどにも含まれる。マウスへのNMN投与では、代謝が促進されて加齢による体重増加が抑えられ、糖尿病などの発症が減少し、骨密度が増え、免疫機能が改善(※4)。高齢マウスの認知機能の低下および記憶を司る脳の海馬の細胞死が抑えられたとの報告も(※5)。更年期のマウスにNMNをとらせると、卵巣機能が若いマウス並みに回復した(※6)という研究もあり、生殖機能の老化を抑える機能も期待される。

※4 Cell Metab;24,6,795-806,Dec 2016
※5 Neuroscience;423,29-37,Dec 2019
※6 Cell Rep; 30,6,1670-1681,e7,Feb 2020

NR

ニコチンアミドリボシド

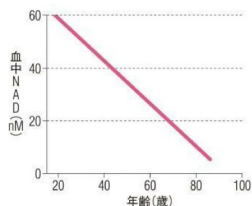
ビタミンB3の一種で、NMNを経てNADに変換される。微量だが、牛乳などの食品にも含まれる。マウスの寿命をわずかに延ばす効果が示され、米国や中国を中心に人気のサプリメント。肥満マウスの体重増加が抑えられ、耐糖能異常が改善という報告も(※1)。アルツハイマー型認知症モデルマウスへの投与試験では、病気の原因となるアミロイドβの蓄積が抑えられた(※2)。ただし、高齢男性に1日1000mgを21日間投与した研究では筋肉中のNAD量は増加したが代謝の指標、握力などには変化が見られなかった(※3)など、ヒトへの効果は限定的との見方も。

※1 Cell Metab;15,6,838-847,Jun 2012
※2 Neurobiol Aging;34,6,1581-1588,Jun 2013
※3 Cell Rep;28,7,1717-1728,e6,Aug 2019

山名 慶さん
帝人グループ
NOMON
代表取締役CEO

20年以上医薬品研究に携わり、2019年より現職。帝人グループ研究主幹/ヘルスケア事業統轄補佐兼務。19年11月プロダクティブ・エイジング コンソーシアムを立ち上げ代表を務める。

NR、NMNは体の中でNADに変換される

私たちの体の中では、食品を通して直接摂取するか、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されたニコチンアミド(ナイアシンアミド、ビタミンB3)が、体内で作られる酵素を使ってNMNになり、さらにNADに変換されてエネルギー産生や老化制御などに使われている。NRは、NMNを経て、NADに変換される。

加齢とともにNADは減少

20〜87歳の29人の男女の血液中のNAD量を測定した結果。NAD量は加齢とともに徐々に減り、50歳で20歳の約半分に低下する。
(データ:Rejuvenation Res;22,2,121-130,Apr 2019)

「運動で筋肉を動かすと、NAD量が上昇することがヒトを対象にした研究でわかっている。ウオーキングなどの有酸素運動や筋トレを続けるとNADの合成が高まる」と今井さん。

また、米国立老化研究所も認める老化制御法が、マウスやサルによる研究で長生き効果が確かめられている「カロリー制限」や「断食」だ。この2つの方法は

老化制御に効く「運動」と「食」の条件

老化を止めるエビデンス

NADを増やすのは運動と空腹
話題の成分NMNにも注目

有酸素運動や筋トレ、栄養バランスを考えたうえでの適切な食事制限……。こうした習慣がNADを増やし、長寿遺伝子を活性化することを科学が証明。とはいえ、継続するのはなかなか難しいのも事実。最新成分を味方につけて健康長寿へ！

NADを増やし健康長寿に役立つ2大メソッド

食事

NADを増やす3つの食事法

カロリー制限

1日のカロリー摂取量を抑える方法。ヒトで1日の摂取カロリーを2年間平均12〜15%減らすと、心血管疾患の発症に関連する炎症が抑えられ死亡率を減らす可能性が示されている(注4)。アカゲザルの研究では、中高年期に30%カロリー制限を行うと、加齢と関係のある病気の発症が減り寿命も延びた(注5)。ヒトのカロリー制限で骨量や筋肉量が減ったとの報告(注6)もあるので栄養バランスを損なわないよう注意を。

断食(ファスティング)

摂取カロリーを減らすのではなく、1日1食抜くなど、食事を絶つ方法。「1日水だけで過ごす〝プチ断食〟」、「1カ月間に5日だけ連続して少食にする〝ゆる断食〟」などの断食法で、糖尿病、がん、心血管疾患といった加齢性疾患に関連する指標の低下が見られ、健康寿命を延ばす可能性が示されている。断食によって、NADが増えるだけでなく、細胞内のごみ掃除機能の「オートファジー」が活性化し、細胞の老化が遅くなる。

時間制限ダイエット

摂取カロリーは減らさずに、1日の食事時間を制限して空腹時間を長くとる方法。自然に食べ過ぎが抑えられ、体のリズムが整えられる。8〜14時、10〜16時などの間に3食をとり、それ以外の時間はカロリーのない飲み物だけにする「6時間ダイエット」、10〜18時に3食とる「8時間ダイエット」などがある。6時間ダイエット、8時間ダイエットでも、オートファジー機能が活性化し、老化を遅らせる効果を確認。

運動

筋肉中のNADを増やす

運動は心血管疾患や糖尿病、サルコペニア(筋肉減少症)などの加齢性疾患を予防し、科学的に老化制御効果が証明されている方法の一つ。ウオーキング、自転車こぎ、軽いジョギングなどの有酸素運動、筋トレで筋肉中のNADが増加し、長寿遺伝子が活性化される。体内でNADを合成するために不可欠なNAMPT(注3)という酵素も、有酸素運動と筋トレで増えることわかっている。これまでの研究を見ると、ややきつめの運動をしたほうがNAD量は増えるようだ。

筋トレによるNADと長寿遺伝子の変化

肥満の中高年の男女(平均年齢59歳)16人が10週間、スポーツジムにあるトレーニング機器を使って5種類のややきつめの筋トレを続けた結果。筋肉中のNAD量が2倍以上増えて大学生並みになり、長寿遺伝子サーチュインも有意に活性化した。
(データ:Aging (Albany NY);12,10,9447-9460,May 2020)

注3 NAMPT＝ニコチンアミドホスホリボシルトランスフェラーゼ　注4 J Gerontol A Biol Sci Med Sci ;70,9,1097-1104,Sep 2015
注5 Nat Commun;8,14063,Jan 2017　注6 J Bone Miner Res,31,1,40-51,Jan 2016

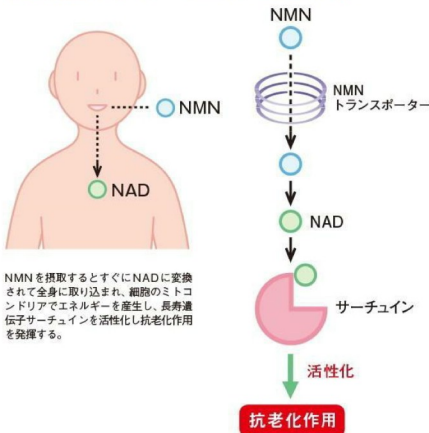
NADを増やすが、食事をとる時間を制限して空腹時間を長くする「時間制限ダイエット」でも確認されている。

ただ、「統計的に死亡率が低いのは少し小太りくらいの人。NADの合成にはある程度脂肪が必要であり、BMIが20未満になるようなカロリー制限や断食はお薦めできない。老化を遅らせるには、朝食にボリュームのある食事をし、夕食は少なめにして、生体リズムを整えることが大事」と今井さんは強調する。

そして、NADを増やし長寿遺伝子サーチュインを活性化させると期待されるのが「NMN」サプリだ。今井さんがマウスを用いて行った研究をはじめ、加齢に伴う耐糖能異常や認知機能の低下などを抑えるなど、数多くの研究成果が報告されている。

大阪大学医学部附属病院で中神さんらが実施した、要介護になる一歩手前のフレイルの男性にNMNを1日250mg、6カ月投与した臨床試験では、NMN投与群で歩行速度と握力が改善する傾向が見られたという。

ある種の食事法や運動、そしてNMN摂取という手軽な方法で老化を遅らせることが現実味を帯びてきた。老化制御のサイエンスは、私たちの人生の選択肢や視界も変えていくことだろう。

NMNをとるとNADが増え長寿遺伝子サーチュインを活性化

NMNを摂取するとすぐにNADに変換されて全身に取り込まれ、細胞のミトコンドリアでエネルギーを産生し、長寿遺伝子サーチュインを活性化し抗老化作用を発揮する。

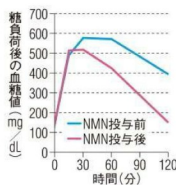
注目の最新成分NMNで確認されている抗老化作用

ワシントン大学の今井さんらの研究で、マウスに1年間NMNを投与した結果得られた老化制御効果。対照群に比べて中年太りやインスリン抵抗性、骨密度の低下、目の老化も抑えられた。

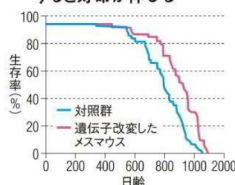
（データ：Cell Metab;24,6,795-806,Dec 2016）

NMNサプリを選ぶ際の注意点

NMNサプリにはさまざまな商品がある。NMNの最初の臨床試験を終了し、第2次の臨床試験を進行中の今井さんは、「その品質には相当なバラつきがある。ヒトでも動物でも安全性が確認されていて高品質と言えるのはまだ日本の2社のNMNくらい」と指摘する。2011年からワシントン大学などの研究機関に研究用NMNを提供してきたオリエンタル酵母工業常務取締役の新井秀夫さんは、「体内で速やかにNADに変換される高品質かつ高純度、吸収率が高いNMNを作るにはコストがかかる。NMNとして販売されながら、実はNMN分解物が多い商品もあるようだ」と話す。今のところ高品質のNMNは安い価格では買えないと思ったほうがよさそうだ。

NMNで耐糖能異常が改善

高脂肪食で糖尿病になったマウスに体重1kg当たり500mgのNMNを投与したところ、血糖値を下げるインスリンの効きがよくなり耐糖能異常が改善。

（データ：Cell Metab;14,4,528-536,Oct 2011）

脳で長寿遺伝子が活性化すると寿命が伸びる

脳の視床下部で長寿遺伝子サーチュインが活性化するように遺伝子改変したメスマウスは、自由に餌を食べさせても、遺伝子改変していない対照群に比べて寿命が16.4%延びた。

（データ：Cell Metab;18,3,416-430,Sep 2013）

特別付録
Body Make Diary 2021で始めよう！

ダイエット法を自ら検証し、美ボディメイクを極める

−5歳 石本哲郎式ボディメイクの奥義

40歳！

石本哲郎さん

1980年生まれ。女性専門パーソナルジム「リメイク」、女性専門フィットネスショップ「リーンメイク」代表。女性のダイエット指導を得意とし、のべ1万人以上を美ボディへと導いてきた。自ら太ってはやせるという実験を27回以上くり返し、実体験に基づくダイエット方法を研究している。1.8万以上の登録者数を抱えるYouTuberとしても活動中。著書に『力尽き筋トレ』（光文社）など。

Body Make Diary 2021

今号の特別付録「Body Make Diary 2021」を監修したのは、数々の女性たちを美ボディへと導いてきた石本哲郎さん。体のラインを美しく整える石本式ボディメイクを実践すれば、「−5歳見え」も夢じゃない！ その秘訣を公開します。

取材・文／磯部麻衣　写真／稲垣純也、PIXTA（Rhetorica/kari/xiangtao）　スタイリング／椎野糸子　ヘア&メイク／千葉智子（ロッセット）　モデル／MIKA　イラスト／KINUE　デザイン／Permanent Yellow Orange

「やせ食べ」「筋トレ」「ストレスゼロ」で−5歳のボディメイク！

ルール1 きれいにやせる「食べ方」に変える

石本式ボディメイクで何よりも大事なのは「食べ方」。筋トレや有酸素運動の効果を高めるには、正しい食事習慣を身につけることが先決。栄養バランスの良い食事を燃料にして運動することで、代謝のよい体をつくろう。

ルール2 週に2〜3回の「筋トレ」で代謝を上げる

年齢を重ねるほど、代謝が落ちていくため筋トレはマスト。できれば週2〜3回、慣れないうちは週1回でも十分効果がある。筋トレでは筋肉をつけて代謝のいい体づくりをし、有酸素運動で脂肪を落とすというのが理想だ。

ルール3 睡眠をしっかりとり「ストレス」を減らす

ダイエットの天敵は「ストレス」。ストレスホルモンが分泌されると筋肉が落ちやすくなるという。睡眠不足だと食欲が増しやすく、筋トレをするパワーも出ない。まずは寝ることも大切だ。

体重を落とすだけじゃない きれいな見た目を手に入れる

「40代からのダイエットは、単に体重を落とすだけでは、美しいボディラインは手に入らない」と話すのは、女性専門パーソナルトレーナーとして人気を誇る石本哲郎さん。

「うまく体重を落とせても、ギスギスした感じが出てしまったり、シワっぽくなってしまったりしては本末転倒。美しいボディラインをつくることを目標にするのが〝若見え〟を保つ秘訣です」（石本さん）。

石本さんが提唱しているのは、ストレスフリーな〝食事管理と筋トレの習慣化〟。栄養バランスが整った食事と十分な睡眠で心と体を整えてから筋トレをすることで、その効果をより高めていくという考え方だ。

「年齢を重ねるほど、アンチエイジングには欠かせない〝成長ホルモン〟が出なくなっていきます。成長ホルモンを分泌させるために、最も手軽にできて効果的なのが筋トレです。美肌や髪のツヤを保つことも期待できますよ」

特に最近はリモートワークや外出自粛により、運動不足になっている人も多いはず。ぜひ生活習慣を見直すいい機会に。

ルール1

きれいにやせる基本は
正しい栄養バランス

筋肉やツヤ肌に役立つ食材を選ぶ

体に必要な三大栄要素である〝たんぱく質、脂質、糖質〟をバランスよくとるのが、体づくりの基本。「たんぱく質は筋肉を作り、良質な脂質は肌や髪の潤いにつながる。糖質も、効果的に筋トレをするためには欠かせない」と石本さん。これらの栄養素を多く含む食材を選んで効率よく食べることが美ボディへの近道だ。

のべ1万人以上の女性の美ボディをつくってきた石本さんの指導経験から、ボディメイクのための食べ方の考え方と、具体的な食べ方を教えてもらった。

石本式 －5歳のボディメイクの食べ方

ボディメイクにつながる食材をプラス＋

＋ たんぱく質は毎日60g以上食べる

筋肉をつくるためにマストなのがたんぱく質。成人女性なら1日に60g以上とるのが目標だ。筋肉は分解と合成をくり返しているため、一度に摂取するのではなく朝昼晩と20gずつ分けるのがコツ。

＋ やせたい人は1日1200kcalくらいに抑える

1万人以上の一般女性を指導してきた石本さんによると、20～40代の女性の場合、日に約1800kcalとると体重が増え、約1500kcalとると現状維持、約1200kcal前後に抑えるとやせ始める人が多いという。

＋ 糖質は抜かない。タイミングを選ぶ

極端な糖質制限は、リバウンドしやすいのでNG。筋トレ効果を上げるほか、日常的な活動代謝を上げるためにも糖質は必要だ。夕食時はメリットが少ないので控えめにし、筋トレ前に食べるなどメリットのあるタイミングを選んで。

＋ いい脂質と腸にいいものも忘れない

脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、K、E）の吸収を助ける脂質。良質なものを選べば、高い美容効果が期待できるという。三大栄養素ではないが、腸内環境を整える食物繊維も忘れずに。

体脂肪になりやすい食材を避ける－

－ 糖質・脂質の量を今までより減らす

糖質と脂質は必要だといっても、食べすぎればカロリーオーバーになってしまうので注意。過剰な糖質が含まれているのに満腹感が得られないものや、美容に効果のない揚げ物や洋菓子に含まれる脂質などはむしろ不要だ。

具体的な食材選びは次ページで解説！

石本式 −5歳ボディメイクにつながる食べ物は?

「増やしたい」「避けたい」食材ガイド

ややこしいカロリー計算にこだわりすぎると、挫折のきっかけになりかねない。
ここで紹介する"効率よく栄養がとれる食材"をバランスよくとる習慣をつけよう。

＋ 増やしたいお薦め食材

腸内をいい状態にしてお通じにも 「食物繊維・発酵食品」

腸内環境を整え、肌荒れを改善してくれる食物繊維はキノコ、海藻、ゴボウがお薦め。キムチやヨーグルトなどの発酵食品も腸内を整えてくれるので積極的にとりたい。

ピカイチ 納 納豆

食物繊維が豊富かつ発酵食品である納豆は、腸内環境を整える優秀食材。イソフラボンも含まれるので女性には欠かせない食材だ。

栄養全体を底上げ！ 「ビタミン・ミネラル」

健康を促進し、栄養全体を底上げしてくれるダイエットの強い味方。ゴールドキウイやブロッコリーなどがお薦めだが、マルチビタミン＆ミネラルのサプリメントも手軽だ。

ピカイチ 卵 卵

ビタミンとミネラルのほか、たんぱく質も豊富で糖質はほぼゼロ。ビタミンCと食物繊維以外のあらゆる栄養素が含まれた完全栄養食だ。

筋肉、肌に欠かせない栄養素はこれ 「たんぱく質」

筋肉のもとになるたんぱく質は、低脂質なものほどいい。ささ身、豚ヒレ肉、カツオ、無調製豆乳などがお薦めだ。食事で摂取できない場合はプロテインを飲んでもOK。

ピカイチ 胸 鶏胸肉

低脂肪＆高たんぱくで最も優秀なのが鶏胸肉。コンビニのサラダチキン（1個当たり約20g含有）など、手軽に摂取できるのもうれしい。

血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる 「低GI糖質」

糖質でも、血糖値の上昇を抑えてくれるGI値の低いものをとろう。玄米やもち麦、さつまいもは、GI値が低く、食物繊維も含まれているメリットのある糖質だ。

ピカイチ オ オートミール

最近大注目されているオートミールは、穀物のなかでもGI値が低く、食物繊維が豊富。保存もしやすく、実際に食べている人の評価も高い。

低カロリーで満腹感をくれるにくいヤツ 「かさ増し食材」

空腹感におそわれるなんてことがないように、水分が多く、低カロリーでおなかを満たしてくれるキャベツやもやし、きゅうりなどもお薦め。食感があれば満足感も増してさらに◎。

肌と髪のツヤツヤをサポート 「良質な脂質」

美容効果が高い良質な脂質は、サバやサンマなどの青魚やナッツに含まれる。脂質はカロリーが高いのでトロの刺身なら3切れまで、と少量で十分だ。

ピカイチ 青 青魚

たんぱく質も豊富で良質な脂を持つ青魚は最強！ 特にサバ缶などの缶詰は脂が酸化していないので、生食よりもお薦め。

− 避けたい食材

脂質と糖質過多な食材はダイエットの天敵。ストレスにならない程度に避けていこう。

酒 せめて量を減らして アルコール

内臓に負担をかけるので度数が高いほどNG。つい飲みすぎてしまうビールにも注意。

揚 フライドポテトは一番キケン！ 揚げ物

フライドポテトやコロッケなど、脂質と糖質の組み合わせは最も避けたいメニュー。

ジュ ガブガブ糖質を摂取できちゃう ジュース

（カロリーのある甘いのみ物）

飲み物だと一気に大量にとれてしまううえそしゃくもしないので満足感も不足。液体でカロリーをとるのはお薦めしない。

菓 ダイエットではいいところが何もなし!? 洋菓子

質の悪い脂質と糖質の量が多く、いいとこなしの洋菓子。せめて食物繊維などが含まれていれば……。

ルール2

代謝を落とさないことが「－5歳」の生命線

運動は週1回の筋トレから

食事制限だけで結果が出ていたのは、若いときだけ。－5歳の見た目を手に入れるために、運動は避けられないタスクだ。食事習慣を整えながら、筋トレで代謝アップと体形づくりを。

「筋トレが大事！ と、何度もお伝えしてきましたが、何もトレーナーのように高い負荷をかけてやる必要はありません。たった15分の筋トレを週2回くらい行えば十分です。慣れていない人は週1回からでもいいので習慣化することが大事です」と、石本さん。今回は長く続けられるように、簡単だけどしっかりとボディに効かせられるラインアップにしてもらった。バランスをとりやすいように「寝たまま」もしくは「座ったまま」で行える筋トレだから、フォームが崩れにくく、初心者でも効果的に行えるという。

筋トレに慣れたら、体脂肪を燃やすために、筋トレの後に有酸素運動をプラスして。こちらも最短6分でOK。YouTubeの石本さんのレッスン動画を見ながら一緒に行えば、あっという間。ぜひ試してみて。

QRコードはダイアリーのP64～67に掲載。

石本式 －5歳のボディメイク 運動プログラム

※詳しいやり方はダイアリーのP64～67をごらん下さい。

全員行う

バランスをとりやすいからしっかり効く！

「立たない筋トレ」

お尻、内もも、二の腕、背中、下腹と気になる部位を集中的に刺激する筋トレを4種ご紹介。いずれも1分行い、1分休んでさらにもう1分行うシンプルな構成だ。

ひざつきワイドスクワット

お尻と内ももに効く、ひざをついて行うスクワット。ゆっくりと腰を上げ下げし、お尻と内ももにじっくり効かせるのがコツ。

ひざつき腕立てふせ

ひざをついたまま行う腕立てふせは、二の腕を引き締めたい人に。フォームを気にせずとも、ひじを曲げるだけでしっかり効く。

余裕があれば行う

筋トレ後に体脂肪を燃やす！

「リズム有酸素運動」

体脂肪を減らすには有酸素運動。十分なスペースがない家の中でも行える有酸素運動を4種紹介する。リズムに乗って動き、楽しみながら取り組んでみよう。

腕振りステップ

二の腕の振袖をなくしたい人にお薦めの運動。大きく腕を振り、ダイナミックに動いて、二の腕にしっかり効かせるのがポイント。

おなかねじねじ

おなかのくびれをつくる有酸素運動。大きく脚を開いて、体が地面にめり込んでいくようにしっかりと上体をねじっていく。

ルール3

まずは寝るだけでもいい！ダイエットの大敵

ストレスを減らす

ダイエットの大敵であるストレス。「ストレスを感じると、コルチゾールというホルモンが分泌されて筋肉を分解し、代謝を低下させる原因にもなる」と石本さん。食事制限によるストレスも避けたいが、睡眠不足のストレスにも注意したほうがいいという。「夜遅くまで起きていると、空腹を感じてつい食べてしまうという人も多いのでは。意志が弱い人ほど、早く寝ることをお薦めしています。さらに筋肉は寝ている間につくられているといわれているので、睡眠をたっぷりとることは、ダイエットにさまざまなよい効果をもたらしてくれるんですよ」(石本さん)。

どんな食事が病気の予防になるの？ また、どんな習慣がアンチエイジングにつながるの？ 世界中で進む、"健康"にまつわる研究について、注目の最新結果をご紹介します。

01 ぐっすり眠れなかった朝の濃いコーヒーは食後の血糖値を高めやすい

睡眠不足で飲む濃いブラックコーヒーは、食後の血糖値を高くさせるようだ。英国の研究でわかった。

平均21歳の男女29人が3つの条件下で血糖の変化を見る経口糖負荷試験（ＯＧＴＴ）を受けた。1つめは、通常の睡眠の後、白湯を飲む（対照群）。2つめは、睡眠中に1時間ごとに5分間起きるという断続的な睡眠の後に白湯を飲む。3つめは断続的な睡眠の後、濃いブラックコーヒー（カフェイン約300㎎）を飲む。3群とも飲み物を飲んだ30分後にＯＧＴＴを受けた。その結果、血糖値のピークは、対照群は8・20mmol／L、断続的な睡眠群は8・23mmol／Lだが、断続的な睡眠＋コーヒー群は8・96mmol／Lで有意に高かった（※1）。

カフェインと睡眠障害によって血糖値を上げるホルモンが上昇したことなどが原因と研究者らは説明している。

（Br J Nutr.; 124,10,1114-1120,2020）

02 大豆食品やイソフラボンの摂取が多いと前立腺がん死亡のリスクが高い可能性

納豆、味噌などの大豆食品や大豆に含まれるイソフラボンの摂取量が多い男性ほど、前立腺がんの死亡リスクが高いことが、国立がん研究センターによる日本人の大規模調査で明らかになった。

対象は、がんや心血管疾患の既往歴のない45～74歳の男性4万3580人。1995～2016年までの追跡調査（平均16・9年間）で前立腺がんによる死亡は221人だった。

イソフラボンの摂取量で5つのグループに分けたところ、最も多いグループは、1日当たり味噌を約26g、豆腐を約66g、納豆を約37gとっていた（いずれも中央値）。

解析の結果、大豆食品の総摂取量が最も多いグループは最も低いグループに比べ、前立腺がんの死亡リスクが1・76倍高かった。食品別では、味噌は摂取量が多いほど前立腺がん死亡リスクが高くなったが、納豆ではその傾向は見られなかった。納豆は味噌と比べて食物繊維やたんぱく質が多く、それがイソフラボンの作用を抑えている可能性があるようだ。疫学データで大豆やイソフラボンの摂取は前立腺がんの発症を予防すると報告されてきたが、最近では前立腺を超えて広がる進行前立腺がんの発症リスクを高めるという報告も出てきている。

（Int J Epidemiol.; 電子版Sep 23, dyaa177,2020）

03 午前中の早めの時間に体を動かそう 乳がんの発症予防に

身体活動量が多いほど、がん発症リスクは低いといわれるが、運動する時間帯も大切らしい。スペインの研究でわかった。

乳がん女性781人、対照群女性865人、前立腺がん男性504人、対照群男性645人に半年以上続けた運動を聞いた。すると朝の運動（午前8～10時）は、運動しない場合と比べ乳がん発症リスクは26％低く、前立腺がん発症リスクは27％低かった。男性では夕方の運動（午後7～11時）でも前立腺がんリスクが25％低かった。また就寝時間などから3つのクロノタイプ（朝型、中間型、夜型）に分類。中間型と夜型の女性は朝の運動で乳がん発症リスクがより低下し、中間型と夜型の男性は朝の運動で前立腺がん発症リスクが低下した。

エストロゲン値が高いと乳がん発症リスクが増加するが、朝の運動はエストロゲンの一種であるエストラジオール値を低下させる可能性がある。

（Int J Cancer; 電子版Sep. 25,2020）

04 専用ブラシを使った舌のクリーニングで味覚が改善

舌専用ブラシで舌を掃除すると、汚れがとれる上、味覚が改善することがドイツの研究で示された。

健康な男女65人（非喫煙者50人、喫煙者15人）が舌の掃除を1日2回、14日間行った。実施前と14日後に、味覚テストを16点満点で行った。また舌の汚れ、口臭、唾液の分泌、味覚、嗅覚の自己評価を100点満点で行った。舌苔の付着量も、舌を6つに区分して各0～2点（12点満点）で評価した。

結果、非喫煙者も喫煙者も味覚機能が改善した。非喫煙者は酸味、喫煙者は酸味と甘みが有意に改善。非喫煙者では口臭、舌の汚れ、味覚も改善した。舌苔付着量は非喫煙者では平均1・30点減、喫煙者は1・53点減に。これらの傾向に男女差はなかった。

（J Oral Rehabil; 電子版Sep. 26,2020）

※1「mmol/L」は国際単位。日本での血糖値の単位（mg/dL）には血糖値（mmol/L）×18で換算される。

 文／八倉巻尚子

Keyword **花粉症対策2021**

重症患者にも強力な新薬「ゾレア」が登場

くしゃみ、鼻水など、症状をゼロに？ ウィズコロナ時代の花粉症対策とは

花粉症で起きやすいくしゃみ、目をこするなどの行動は、新型コロナの拡大につながりかねないため、今季は徹底した花粉症対策が必要だ。心強いのは、重症患者に効く薬が登場したことだ。

花粉症のせいでコロナが急拡大する可能性も

2021年春の花粉飛散量は、広い範囲で前年より増えそうだ（下図）。そんな中、「今季は重症度を問わず全ての花粉症患者で症状ゼロを目指したい」と日本医科大学大学院の大久保公裕教授は語る。意外かもしれないが、花粉症は新型コロナウイルス感染症と同じ呼吸器系の疾患であるため、新型コロナ流行に関与する可能性があるのだ。

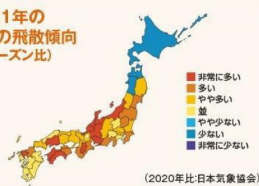
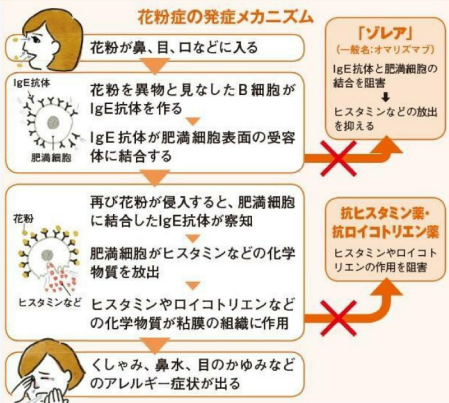
懸念されるのは「くしゃみによるウイルス拡散」。無症候の感染者が花粉症になり電車内などでくしゃみをすることで、マスクをしていてもウイルスを拡散させる可能性がある。もう1つは、「花粉症患者へのウイルス感染リスクが高まること」。花粉症患者は、鼻水を拭く、目をこするなどをしがち。つり革などを触った手で、口、鼻、目などを触ることでウイルスの感染リスクが高まる可能性がある。

軽症の人は 市販薬で上手にコントロールしよう

大久保教授は「花粉症のせいで新型コロナが急拡大する事態を避けるためには、例年以上に症状改善に努めることが大切」と話す。

花粉症の治療薬として長く使われてきたのは、患者の体内で肥満細胞が放出するヒスタミンなどの働きをブロックする抗ヒスタミン薬だ（下図）。飲むとくしゃみや鼻水は比較的すぐ止まったが、副作用として「眠気」などがあり敬遠する患者も多かった。そこで登場したのが眠気を少なくした第2世代の抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬だ。また、ステロイド鼻噴霧薬（スプレー）も局所だけに作用するため安全な薬剤として広く使われるようになった。

こうした治療薬のうち、長く使われ、有効性と安全性が確かめられたものの中には薬局で買えるものも多い。例えば、薬剤師のいる薬局で対面販売に限って購入できる「要指導医薬品」として、ステロイド鼻噴霧薬のフルチカゾンプロピオン酸エステル（商品名：フルナーゼ点鼻薬）がある。通販が可能な「一般用医薬品」としては、ロラタジン（商品名：クラリチンEX）やフェキソフェナジン塩酸塩（商品名：アレグラFXなど）、エピナスチン塩酸塩（商品名：アレジオン20など、いずれも第2類）などがよく知られている。比較的軽症の人はこうした市販薬でコントロールしてもいいだろう。

取材・文／荒川直樹　グラフ／増田真一　イラスト／平井さくら

市販薬では抑えられないなら

つらい症状が残る場合は医療機関に相談を

医療機関での治療の基礎となるのは第2世代の抗ヒスタミン薬などの飲み薬だ。こうした薬は症状が少し出たタイミングで飲み始めると症状が軽くなる（右ページ初期療法の図）。

医療用医薬品では、より効果が強く、副作用としての眠気が少ない抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬の新薬が登場している。例えば、2016年発売のデスロラタジン（商品名：デザレックス）は眠気がより少なく、自動車の運転をする人に向く。また、エメダスチンフマル酸塩貼付薬（商品名：アレサガテープ）は、効果も眠気も強い成分を皮膚から徐々に吸収する貼り薬にすることで、効果が持続し眠気も少ない医薬品として開発された。

新型コロナの感染が心配な人は、オンライン診療を利用するのも一策だ。花粉症の薬をいつも処方してもらう医療機関があれば、そこに問い合わせるか、厚生労働省が公表している「対応医療機関リスト」（※）で探そう。

ただし、治りにくい症状に対し適切な治療を受けるには、鼻粘膜の観察やアレルゲン検査を受ける必要がある。過去の治療で満足のいく改善が見られなかった症状がある人は、対面診療を受けるのがいいだろう。

オンライン診療の流れ

❶ 医療機関を調べる
厚生労働省のホームページなどで花粉症のオンライン診療を行っている医療機関を探す

❷ 医療機関に相談・予約
医療機関に希望する診療を行っているか確認。使用しているシステムのアプリなどをダウンロードして手続きを行う

❸ オンライン診療
予約した日時にパソコンやスマホで診療を受ける

❹ 処方箋の発行
患者の希望する薬局に医療機関が処方箋をFAXなどで送る

❺ 調剤・服薬指導・配送
厚生労働省が認めた薬剤であればオンラインの処方箋で調剤と患者への服薬指導ができる。薬は郵送、もしくは薬剤師の判断で対面受け渡しとなることも

患者

医師 医療機関

薬局 薬剤師

重症の人は

従来薬で改善しなければ、新薬ゾレアを検討

飲み薬やステロイド鼻噴霧薬で効果が不十分な場合、従来はステロイド内服薬と抗ヒスタミン薬の配合薬（「セレスタミン」など）も用いられてきたが、悪心・吐き気・下痢などの消化器症状や倦怠感などステロイドがもたらす副作用が問題だった。そこに置き換わる有望な薬として登場したのが注射薬の「ゾレア」（一般名：オマリズマブ）だ。

これは花粉が入ったとき患者の体内で作られるIgE抗体と肥満細胞の結合をブロックすることで症状を抑えるもので（右ページ図）、花粉症に対する抗体医薬としては世界初。花粉飛散中、2週間または4週間に1度の皮下注射が必要だが、従来の治療で満足いかなかった患者には朗報だ。

その効果は下のグラフで示した通り。花粉飛散前の鼻症状のスコアが3点台であったが、飛散後は従来の治療だけの群では最大7点近くに悪化。それに対して「ゾレア」治療を併用した群ではピーク時が5点未満で、治療開始2週間後には飛散前の状態（3点程度）に戻った。

ただし、誰でもこの治療を受けられるわけではない。花粉症では現在のところ、12歳以上で、血液中の抗体の検査でスギ花粉によることが明らかなIgE抗体の量が一定以上（クラス3以上）高い患者にのみ使用できる。抗ヒスタミン薬やステロイド鼻噴霧薬による治療を1週間以上行っても症状が改善されない場合、という条件も満たす必要がある。なお、ゾレアを使用しても抗ヒスタミン薬の併用は続ける。

また、他の抗体医薬と同様に薬価が高く、2020年4月に薬価の引き下げが行われたが、それでもゾレア1本当たり（150mg）の費用は約3万円（3割自己負担の場合の窓口支払い額は約9000円）かかる。それを花粉症シーズンである2～4月に計3回使うとなると患者の負担は大きい。

それでも大久保教授は「重症の花粉症患者は国内に推定100万人おり、費用などの課題を考慮すると1万～2万人がゾレアによる治療を受けられると考えている。例えば、自治体によっては中学生や高校生の医療費が全額補助されるので『受験の季節の花粉症で悩んでいるので利用できないか』など相談されるケースも増えている」と話す。これまで重い花粉症の症状で1年のうち何カ月も苦しんでいた患者にとって「ゾレア」は期待の新薬といえそうだ。

ゾレアによる鼻症状の改善

ステロイド鼻噴霧薬
抗ヒスタミン薬
重症期間
基本治療の群
ゾレアを併用した群
花粉飛散量
鼻症状のスコア
花粉飛散量（個／㎠）
0 1 2 3 4 5 6 7
0 200 400 600 800
2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21 3/28 4/4 4/11

国内での臨床試験の結果。花粉飛散前から抗ヒスタミン薬を服用し症状が出てからはステロイド鼻噴霧薬を使用した患者群では花粉飛散によって鼻症状のスコアが7点近くまで悪化したのに対して、それにゾレアを併用した群では5点近くまでしか上がらず、すぐに症状が花粉飛散前のスコア、3点程度の状態に戻った。
（データ:J Allergy Clin Immunol Pract;8,3130-3140,2020）

日本医科大学大学院
耳鼻咽喉科教授
大久保公裕さん
1984年日本医科大学卒業、88年同大学院修了。89～91年米国国立衛生研究所（NIH）アレルギー疾患部門へ留学。93年日本医科大学耳鼻咽喉科講師、医局長、准教授を経て2010年より現職。日本アレルギー協会理事、日本耳鼻咽喉科学会代議員、日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会理事長。専門は鼻科学、アレルギー学、鼻科手術。

※厚生労働省の「対応医療機関リスト」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/rinsyo/index_00014.html

Trend PickUp

Goods

日経ヘルス編集部員が注目する商品をご紹介！

smoothie

専用ブレンダーで作るスーパーフード入りスムージー

“おうち時間”をより健康的に過ごすための商品やサービスが増えている。ネスレとファンケルが共同で展開する「ｎｅｓＱｉｎｏ（ネスキーノ）」は、粉末と専用ブレンダーで作るスーパーフード入りのスムージーだ。

スムージー、ミルク、オーツの3種の「ベース サッシェ」と、フルーツや野菜をベースにスーパーフードとビフィズス菌が配合された6種の「スーパーフード サッシェ」から、各1種をチョイス。水とともに専用ブレンダーでミックスすると、約2分でふんわりとした食感のスムージーが出来上がる。

「nesQino（ネスキーノ）」

ネスレ通販オンラインショップおよび「ファンケル オンライン」で申し込むと、専用ブレンダー「Q-cup」が無料レンタルできる。「ベース サッシェ」と「スーパーフード サッシェ」をそれぞれ選ぶ。15杯コース4860円(税込)～。問／ネスレ FREE 0120-00-5916

emollient plus

かゆみ・炎症を抑える成分を強化「エモリエントプラス」バーム

敏感肌向けスキンケアブランド「アベンヌ」から、かゆみや炎症を抑える天然由来成分を強化した保湿アイテムが登場した。

アベンヌ温泉水は、もともとアトピー性皮膚炎や乾癬（かんせん）など皮膚疾患の治療に利用されてきた南フランス・アベンヌ村の湧き水。近年の研究で、この水の中に含まれる微生物分解物に、炎症やかゆみを抑えたり、皮膚の恒常性を保つ抗菌ペプチドを誘導する働きがあることがわかってきた。「アベンヌ クセラカルム バーム」には、この微生物抽出物が配合されている。

このように、かゆみや炎症を抑える医薬品有効成分ではない成分配合の保湿剤「エモリエントプラス製剤」が近年増えつつある。

アベンヌ クセラカルム バーム

アベンヌ温泉水ベースのバームに、微生物抽出物を含むI-moduliaを配合。刺激に敏感な肌を潤いのベールで包んで落ち着かせる。199g、4400円(税込)。EC限定。問／ピエール ファーブル ジャポン https://www.avene.co.jp/

“認知機能改善”がコンセプトの商品が各社から登場

“人生100年時代”を背景に、認知機能改善にまつわる商品が増えている。

伊藤園はテアニンと茶カテキンの働きにより「認知機能（注意力・判断力）の精度を高める」機能性表示食品「お～いお茶 お抹茶」を発売。同社は抹茶の継続的な摂取で、認知機能の一部「物事を迅速に判断して実行する能力」が改善することを確認している。ボトルタイプと粉末タイプで選べる。

一方、森永乳業は、軽度認知障害（ＭＣＩ）の人の認知機能の維持・改善効果が示唆されているＭＣＣ1274ビフィズス菌配合の医療機関向けサプリメントを発売した。

cognition

左／「お～いお茶 お抹茶」
右／「お～いお茶 お抹茶 POWDER」

1日摂取目安量2本(粉末タイプは2袋)当たりテアニン50.3mgと茶カテキン171mgを配合。ボトル缶370ml、150円(税別、編集部調べ)。粉末タイプ32本、3024円(税込)。問／伊藤園 FREE 0800-100-1100

光と音で快適な目覚めに導く累計200万台突破の光目覚まし

気持ちよく目覚められると光目覚ましが人気を集めている。この11月には、全世界で累計200万台以上販売されているフィリップスのウェイクアップライトが国内販売を開始した。

光目覚ましの利点は、大きな音でむりやり覚醒させるのではなく、朝日を浴びるように自然と目覚められること。けたたましいアラーム音などに比べてスッキリ目覚め、起床後の疲労感が少ないという研究データもある。また、起床時に目から入る光が朝日の代わりに体内時計のズレをリセットするため、毎日同じ時間に起床することで体のリズムを整えることができるとされる。

wake up light

SmartSleep ウェイクアップライト

20年以上にわたる研究を基に開発された光と音による目覚まし時計。朝は赤色から時間をかけて徐々に白い光に変化し、夜は徐々に暗くなることで睡眠を邪魔しない光を放つ。1万4960円(税込)。問／フィリップス・ジャパン https://www.philips.co.jp/

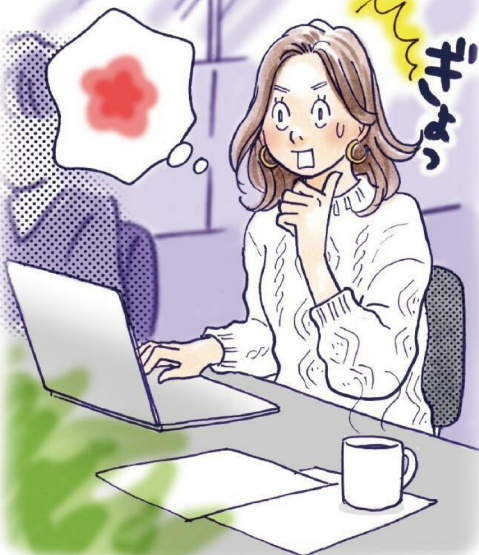
 取材・文／編集部 写真／各社提供

女性のお悩み相談室 46

プレ更年期&更年期の月経トラブル対策

月経周期や量の乱れは卵巣機能低下のサイン ホルモン治療で改善する

最近、月経が変わってきた……。その原因になっているのが、卵巣機能の低下や婦人科疾患。月経の〝困った〟には、ホルモン治療が効果的。「年齢のせい」で片付けず、婦人科で受診しよう。

ぎょっ

今月の相談

月経が不規則になり、量も少なかったり多かったり。閉経が近いのでしょうか……。

47歳●N.Hさん

以前は規則正しかったのに、1年ほど前から月経が乱れるようになりました。周期は短かったり長かったりでバラバラ。量も少なくなったと思ったら、突然ドバっと出て慌てることも。変なときに出血することもあるので気が抜けません。更年期だから仕方ないのでしょうか。

Doctors

聖路加国際病院（東京都中央区）女性総合診療部

百枝幹雄 部長

1984年、東京大学医学部卒業。同大学産婦人科、長野赤十字病院、米国国立衛生研究所（NIH）留学などを経て、2010年から現職。日本産科婦人科学会専門医、日本生殖医学会専門医。

ジュノ・ヴェスタクリニック八田（千葉県松戸市）

八田真理子 院長

1990年、聖マリアンナ医科大学医学部卒業。順天堂大学、千葉大学、松戸市立病院産婦人科を経て、98年から現職。日本産科婦人科学会専門医、日本女性医学学会専門医、日本抗加齢医学会専門医。

東大病院（東京都文京区）産婦人科

大須賀 穣 教授

1985年、東京大学医学部卒業。米国スタンフォード大学留学などを経て、2013年から現職。日本産科婦人科学会常務理事。同学会の「女性活躍のための健康推進委員会」委員長を務めた。

Check!

当てはまる項目が多い場合は卵巣機能低下の可能性あり

- □ 35歳以上
- □ 月経周期が不規則になった
- □ 月経周期が極端に短い／長い
- □ 月経量が減った／急に増える
- □ 月経日数が短くなった
- □ 月経がダラダラと長く続く
- □ おりものが少なくなった

取材・文／佐田節子　イラスト／進藤やす子　図版／三弓素青　グラフ／増田真一　デザイン／ma-h gra　構成／堀田恵美

1 月経トラブルの原因

卵巣機能低下に伴う月経不順 病気が隠れていることもあるので注意

月経周期が乱れる、量が多かったり少なかったりする、痛みがひどくなった……。月経が変わってきて対処に困るという人もいるのでは？

「卵巣機能は30代中頃から徐々に衰え始め、40歳を過ぎると月経不順という形で表れやすくなる。卵子が質・量ともに低下して排卵しなかったり、したとしても十分成育しないまま排卵したりするため、周期や出血量などが乱れてくる」と東大病院産婦人科の大須賀穣教授。

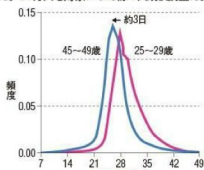
月経には卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）が関係している。排卵しないと黄体ホルモンが分泌されないため、子宮内膜がうまく剥がれず、月経が短期間で終わったり、逆にダラダラ長引いたりする（左下図）。子宮内膜が厚くなり過ぎて、一度にドッと出血することも。また、卵巣機能の低下は、おりものの減少や陰部の乾燥なども引き起こす。

これらは加齢に伴う自然な変化だが、中には「月経不順による出血と思っていたら子宮頸がんや子宮体がんだったということもある」とジュノ・ヴェスタクリニック八田の八田真理子院長。また、聖路加国際病院女性総合診療部の百枝幹雄部長は、「40代になって月経痛がひどくなったという人も多い。この年代で痛みが増すのは子宮内膜症や子宮腺筋症の可能性が高いので、必ず受診を」と呼びかける。

新事実！

40代後半には月経周期が短くなる

月経周期は25～38日が正常とされるが、45～49歳では25～29歳より約3日短くなる――。国立成育医療研究センターなどが、女性の健康情報サービス「ルナルナ」の利用者を解析した結果、年齢による月経周期の変化が明らかになった。31万人を対象にした初の大規模調査だ。

約3日 45～49歳 25～29歳 頻度 0.00 0.05 0.10 0.15 7 14 21 28 35 42 49 月経周期（日）

（データ：国立成育医療研究センターなどの発表に基づく）

月経の状態を左右する2つの女性ホルモン

●卵胞ホルモン（エストロゲン）
卵子を包む卵胞から分泌され、子宮内膜を厚くする作用がある。脳からの指令を受けて働く。

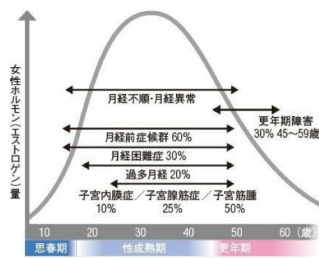
●黄体ホルモン（プロゲステロン）
排卵後、卵胞が変化した「黄体」から分泌される。子宮内膜を妊娠しやすい状態に整える。

卵胞ホルモンの働きで子宮内膜が増殖し、排卵後は黄体ホルモンも分泌される。妊娠しないと両方のホルモン分泌は低下し、子宮内膜が剥がれ落ちる。これが月経。卵巣機能が衰えて排卵や黄体ホルモンの分泌がうまくいかないと、月経が不順に。

ホルモン分泌の変化が月経を左右する

ホルモン分泌と子宮内膜の変化		月経の状態
卵胞ホルモンと黄体ホルモンの分泌が正常	エストロゲン プロゲステロン 子宮内膜の厚み 月経	月経周期は一定
排卵はしているが黄体ホルモンの分泌が少ない		月経周期が短くなる
		月経周期が長くなる
排卵がないので黄体ホルモンが分泌されない		周期が短い／長い、量も少ない／多いと不規則

※図は取材などを基に編集部で作成

ライフステージ別の月経トラブル

10代で初経を迎え、50歳前後で閉経に至るまでの40年あまり、女性は月経とともに生きる。月経不順や月経前症候群（PMS）、月経困難症、過多月経、子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫など、月経トラブルの原因になる不調や病気は多い。数字は月経がある女性に占める割合。（データ：百枝部長）

2 月経不順のセルフケアと治療

ホルモン治療で月経が整う 骨や肌の老化を防ぐ働きも

月経不順の対策で、まず心がけるべきは生活習慣を見直すことだという。「新型コロナの影響もあって、ストレスや過食などで月経が乱れている人が少なくない」と八田院長。ストレスや体重増加（あるいは減少）は脳のホルモン中枢に影響を及ぼし、月経不順の原因になる。ストレス対策や食事内容、定期的な運動も、月経不順の予防につながる（右下）。

ホルモン剤を用いる場合は、年齢や卵巣機能の状態によって内容が変わる。「35〜44歳くらいまでのプレ更年期では、黄体ホルモンを単独で補ったり、低用量の卵胞ホルモンと黄体ホルモンを投与したりして、月経を整える」（八田院長）。

一方、45歳以上の更年期になると、投与するホルモン量がさらに少ない「ホルモン補充療法（HRT）」が選択肢となる。月経不順だけでなく、ホットフラッシュなどの更年期症状も改善できる。「乳がんの罹患率が若干上がるが、検診をきちんと受けることで乳がん死亡率は低下することがわかっている。以前は5年ほど使うのが標準的だったが、体調がよければもっと長く使用してもいい」と大須賀教授。また漢方も効果的だ。「45歳以降でもホルモン量が減っていない場合は、当帰芍薬散などで月経不順と体調を整えることが多い」（大須賀教授）。

月経不順のホルモン治療は年齢で異なる

プレ更年期（30代後半〜40代半ば）

※個人差あり

黄体ホルモンを投与

卵胞ホルモンが分泌されている場合は、月経周期に合わせて黄体ホルモンだけを投与する「ホルムストローム療法」を実施。3〜6周期ほど続けて周期と経血量を整える。

卵胞ホルモンと黄体ホルモンを投与

卵胞ホルモンの分泌も不十分な場合は、月経周期に合わせて低用量の卵胞ホルモンと黄体ホルモンを投与する「カウフマン療法」を行う。血栓症のリスクがあるので喫煙者は対象外に。

更年期（40代半ば〜50代半ば）

※個人差あり

ホルモン補充療法（HRT）

ごく少量の卵胞ホルモンと黄体ホルモンを補うことで、月経不順だけでなく、ホットフラッシュなどの更年期症状も改善。卵胞ホルモン剤にはのみ薬、貼り薬、塗り薬がある。

＼ HRTにはアンチエイジング効果も ／

骨の減少を防ぐ　肌の潤いを保つ　コレステロール値の悪化を防ぐ　性交痛を軽減する　膣の乾燥・かゆみを改善する　など

もともと卵胞ホルモンには女性の体を守る働きがある。HRTには月経不順や更年期症状の改善だけでなく、骨や肌、脂質代謝などをよい状態に保つアンチエイジング効果も期待できる。

漢方で月経不順と体調を整える

漢方も強い味方。月経不順だけでなく、心身の不調も同時に和らげてくれる。以下は"婦人科3大処方"と呼ばれる漢方薬。

やせ型で体力があまりない人に	がっちりタイプで体力のある人に	体力が普通以下で神経質な人に
当帰芍薬散 とうきしゃくやくさん	**桂枝茯苓丸** けいしぶくりょうがん	**加味逍遥散** かみしょうようさん
月経不順によく処方される。「血」を補って血行をよくし、水分代謝も整えて体内の余分な水分を取り除く。月経不順や冷え、むくみ、めまい、立ちくらみ、耳鳴り、貧血、頭痛、疲れやすさなどの改善に効果がある。	滞った「血」の流れをよくする働きがある。比較的体力があって、赤ら顔でシミができやすい人に向く。月経不順や月経痛、下腹部痛、下半身の冷え、のぼせ、頭重、肩こり、めまい、しもやけ、シミなどを改善。	「気」を全身に巡らせて、上半身の熱を冷ます。血行もよくする。月経不順や月経痛、のぼせ、発汗、肩こり、冷え、イライラ、不安、緊張、不眠、疲れやすさなどを改善。更年期の不調によく用いられる。

卵巣環境の悪化を防ぐには 抗酸化＋抗炎症＋有酸素運動を

「卵巣は酸化ストレスや炎症に弱い」と大須賀教授。卵巣の老化を早めないよう、食事や運動にも気を付けよう。

（週3日程度の有酸素運動）

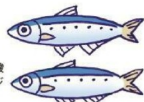
血流をよくすることも重要。お薦めは速足とゆっくり歩きを組み合わせた、少し汗ばむくらいのウオーキング。週3日程度続けよう。

（体のサビを防ぐ 野菜、大豆をたっぷり）

野菜や果物、大豆、お茶など抗酸化作用のある食品を積極的にとろう。大豆には女性ホルモン様作用のあるイソフラボンも豊富。

（炎症を防ぐ 青魚を食べる）

抗炎症作用のある食品の代表は、n-3系脂肪酸（DHAやEPA）を豊富に含むサバやイワシ、アジなどの青魚。エゴマ油やアマニ油もお薦め。

3 月経トラブルを引き起こす病気の治療

ひどくなる痛み、経血量の増加は子宮内膜症や子宮筋腫の可能性も

月経痛がひどくなった、経血量が多くて困る……。「30代後半から40代で、こんな症状がある人は子宮内膜症や子宮腺筋症、子宮筋腫が隠れている可能性が高い。なかでも子宮内膜症は卵巣がんの母地にもなるので、早めの治療が重要」と百枝部長。

子宮内膜症と子宮腺筋症の症状は、強い月経痛。しかも痛みがどんどんひどくなるのが特徴だ。子宮筋腫の場合は過多月経を伴う。「昼用ナプキンで1時間、夜用でも2時間しかもたない。そんな日が2日以上あれば、立派な過多月経」と八田院長。

これらの病気は卵胞ホルモンが関わるので、合併することも多い。治療では黄体ホルモン剤や「低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬（LEP）」を使う。LEPは経口避妊薬の低用量ピルと同じ成分で、子宮内膜症などには健康保険も利く。また子宮の中だけで作用する「子宮内黄体ホルモン放出システム（商品名：ミレーナ52㎎）」も効果的（右下）。黄体ホルモンが卵胞ホルモンの働きを打ち消すことで、子宮内膜の増殖が抑えられる。

2019年には子宮筋腫の新薬として、女性ホルモンの産生を抑える「レルゴリクス（商品名：レルミナ）」も登場。「内服で早く効くので、過多月経で貧血がひどい場合などに期間限定で用いる」と百枝部長。

つらい月経は我慢せず、できるだけ早く治療を受けよう。

こんなときは放置せず、受診を！

過多月経ってどのくらいの経血量？　月経痛はどの程度の痛み？

経血量が多い

以下のいずれかが2日以上続く

- 昼用ナプキンが1時間もたない
- 夜用ナプキンが2時間もたない
- 就寝中、経血が布団に漏れることも

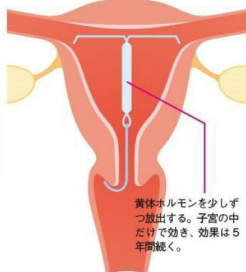
痛みが強い

- だんだん痛みが強くなってきた
- 鎮痛薬が効かない

月経トラブルを招く子宮の病気

月経痛や過多月経、不正出血は、婦人科の病気のサイン。あなたは大丈夫？

病気	説明	主な症状	治療
子宮内膜症	子宮の中にあるはずの子宮内膜組織が卵巣や腹膜などに発生し、月経のたびに増殖と剥離を繰り返す。月経痛がひどく、不妊の原因にもなる。	月経痛がひどい 下腹部が痛む 性交痛や排便痛 不妊	鎮痛薬で月経痛を緩和。黄体ホルモン剤やLEP、子宮内黄体ホルモン放出システムなどで、子宮内膜の増殖を抑える。卵巣にできたチョコレート嚢胞は手術で取り除くことも。
子宮筋腫	子宮壁にできる良性の腫瘍。経血量が多くなり、月経痛を伴うことも。筋腫が周辺の臓器を圧迫すると、頻尿や腰痛なども引き起こす。	経血量が多い 貧血 月経痛 頻尿や腰痛	ホルモン治療の他、手術で筋腫や子宮を摘出。腹腔鏡手術が多い。子宮動脈の血流を塞ぐ「子宮動脈塞栓術」（保険適用）や体外から超音波を照射する「集束超音波療法」なども。
子宮がん（体がん・頸がん）	子宮の入り口にできる子宮頸がんはヒトパピローマウイルス感染が原因で、若い世代に多い。子宮内膜にできる子宮体がんは40代後半から増加。	月経時以外の出血 おりものに血が混じる おりものの増加 性交時の痛みや出血	手術でがんを除去する。放射線療法や薬物療法も行う。早期であるほど切除範囲が小さく、生存率も高いので、早期発見が何より重要。1〜2年に1回は婦人科で検診を受けよう。
子宮腺筋症	子宮内膜に似た組織が子宮の筋肉の中に入り込み、月経のたびに増殖と剥離を繰り返し、強い月経痛や過多月経を引き起こす。出産経験者に多い。	激しい月経痛 経血量が多い 下腹部痛、腰痛 貧血	黄体ホルモン剤やLEP、子宮内黄体ホルモン放出システムが効く。閉経で症状が消えるので、ホルモン療法でそこまで逃げ込めるかが鍵。薬で改善しない場合は手術も選択肢に。

黄体ホルモンを放出する器具を子宮内に装着する方法も

子宮内黄体ホルモン放出システムは従来、避妊目的で使用されてきたが、2014年から過多月経、月経困難症に対して健康保険が利くようになった。黄体ホルモンを持続的に放出して子宮内膜を薄く保つ。外来で装着できる。

歯科医師が考案！

ほうれい線、二重あごが消える！
滑舌もよくなり美声に！

「音読舌トレ」

舌の位置が、下あごにだらんと落ちた、「落ち舌」になっていませんか？
この舌の筋力の低下が、ほうれい線や老け声、ドライマウスなどの原因になっていることが明らかに。
マスクの下でもできる「音読舌トレ」でスッキリシャープな顔＆ハキハキ明るい発声にチェンジ！

構成・取材・文／やまきひろみ　写真／稲垣純也　ヘア&メイク／千葉智子（ロッセット）　スタイリング／椎野糸子
モデル／MIKA　イラスト／三弓素青　グラフ／増田真一　デザイン／Jupe design

ほうれい線も声老けも原因は「落ち舌」！

舌の筋力が低下して「落ち舌」になると、隣接する口まわりや顔の筋力も弱まり、たるみやほうれい線などの原因に。「舌に隣接する声帯筋の力も低下し、声も老けやすくなる」（末光さん）。

舌が落ちると隣接する筋肉も引っ張られ、口角下がりやほうれい線に

舌が下あごの歯列の内側にだらんと落ちた「落ち舌」になると、舌骨の位置が下がり、あごの筋肉もたるみやすくなる。口角が下がり、ほうれい線が目立ちやすくなる。頬がたるむ原因にも。

舌が正しい位置にあればフェイスラインは引き上がる

自然に口を閉じたとき、舌全体が上あごにぴったりくっついているのが正しい状態。喉仏の上にある舌骨やその周囲の筋肉も本来の位置に保たれ、見た目にもシャープな印象に。

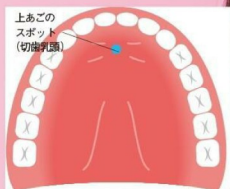
「落ち舌」になっていない？

セルフチェックリスト

当てはまる項目が多い人ほど要注意。顔のたるみや舌の歯形などは自覚しやすいが、意外に気づきにくいのが口呼吸。「最近はマスク着用により呼吸が浅くなり、口で呼吸する人が増えている」（末光さん）。

- □ 口角が下がってきた
- □ フェイスラインのたるみが気になる
- □ ほうれい線が深い
- □ 滑舌が悪い
- □ 舌の側面に歯形がついている
- □ 口がぽかんと開きやすい
- □ 食事中にむせたり、食べこぼしたりすることがある

舌先が上あごの「スポット」に常についていることが重要

舌先の正しい位置は、前歯の裏側の「スポット（切歯乳頭と呼ばれる小さな突起）」。舌に力を入れなくても、常に自然とこの位置に軽く添えられている状態がベスト。そのためには、舌の筋力アップが欠かせない。

舌の表面にギザギザがあったら落ち舌のサイン。次ページからの舌トレを今すぐスタート！

ほうれい線が以前より深くなった、あごまわりがもったりしてきた、舌に歯形がつくようになった……。「マスク必須の生活が長期化するのに伴い、こうした悩みを訴える患者さんが増えてきた」と話すのは、ミュゼホワイトニング歯科医師の末光妙子さん。

こうした悩みを持つ人に共通するのが、舌の位置が下あごに落ちた「落ち舌（医学的には低位舌という）」。

「生まれつき舌の裏側にある筋が短く舌が上げられない『舌小帯短縮症』や慢性鼻炎などの病気が原因の場合もあるが、最近増加傾向にあるのは舌の筋力低下によるもの。口元がマスクに隠れていることで緊張感が薄れてゆるんだり、呼吸が浅くなって無意識のうちに口が半開きになっていることなどが一因として考えられる」（末光さん）

舌の筋力が低下し、力なくだらりと下あごに落ちると、舌が下の歯全体を外側に押している状態が続くことになる。

「このため、舌の側面にギザギザした跡がつきやすくなる。長期的には歯並びに影響してくる場合もある」（末光さん）

舌が落ちた状態が続くと、喉仏の上にある舌骨の位置が下がり、酸素を取り込む気道も狭くなる。「鼻呼吸だけでは苦しいため、口呼吸になりやすい。結果、口の中が乾いてドライマウスになりやすくなったり、口まわりの筋力が低下してたるみを引き起こしたりするなど、悪循環に陥ることになる」（末光さん）。見た目だけでなく、声や口腔機能の衰えにもつながるリスクも。

そこでぜひ行いたいのが次ページから紹介する3つの舌トレ。「ほぼ筋肉でできている舌を鍛えることで、その周囲のあごや頬などの筋肉も連動して強化することができる」（末光さん）。リフトアップをはじめとする、さまざまな効果にも注目！

ミュゼホワイトニング
歯科医師
末光妙子さん

日本大学松戸歯学部付属病院や一般歯科医院勤務を経て現職。ミュゼホワイトニングを運営する医療法人の理事長を務める。著書に『歯科医師が教える、魔法の早口ことば　小顔音読』（ワニブックス）がある。

舌トレ 1

3回繰り返すだけで舌の筋肉も表情筋もしっかり刺激

「早口ことば舌トレ」で小顔に！

普通の会話より舌や口まわりの筋肉への負荷が大きく、筋力アップ効果が高い「早口ことば舌トレ」。落ち舌を改善し、ほうれい線やたるみ、むくみなども解消！

「発声するとき、舌は形や位置を変えながらさまざまな音を出す手助けをしている。舌だけでなく唇を閉じる口輪筋まわりや頬などの表情筋も連動している」（末光さん）

次ページで紹介する早口ことばをうまく言えない人は、舌や口まわりの筋力が低下しているサイン。「鏡を見ながら丁寧な発声で音読することで、どの発音のときに自分の舌がスムーズに動きにくいのか、ということなどもわかってくる。苦手な発音を集中的に練習してみるのもいい」（末光さん）。

続けることで下がった口角も引き上がり、小顔効果もアップ！

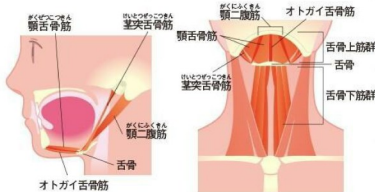
声を出しながらの腹式呼吸で早口音読のウオーミングアップ

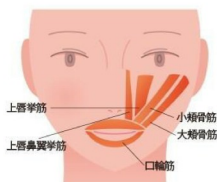
のどに負担をかけず、おなかから声を出すために腹式呼吸を。吐く息とともに声を出すことで腹筋が鍛えられ、より声を出しやすくなる。

腹式呼吸で息を吸い、吐く息とともに「あー」と声を長く出す。力まず、一定の声のトーンを保ちながら10秒程度続ける。

息を吐ききったら、次に鼻からたっぷり息を吸い込む。背すじを伸ばし、おなかに息が入ってくる感覚を意識しながら行う。

早口ことばは舌の筋肉を鍛え 表情筋にもアプローチ 落ち舌、たるみを改善！

舌の筋肉 のここに効く

下あごを下方に引いたり飲み込みに使われる筋肉で構成される「舌骨上筋群」。この筋力を中心に鍛えることで落ち舌が改善。滑舌がよくなる、あごまわりがシャープになるなどの効果も。

表情筋 のここに効く

口をしっかり動かすことで唇と頬の筋肉も伸縮。口まわりの口輪筋と、それにつながる表情筋が鍛えられ、たるんだ頬やフェイスラインがリフトアップ。小顔効果が期待できる。

舌の筋肉と表情筋が一気に鍛えられる

「早口ことば舌トレ」

「慣れるまではスピードよりも、一語一語はっきり発音することを意識して」(末光さん)。
すべて回文になっていて同じ音を2度発することができる。それぞれ3回繰り返そう。

うにふりりふにう

う

母音の「う」と「い」をくり返すことで口輪筋と、口角や上唇を引き上げる表情筋を強化。唇をぐっと突き出し、「う」と発声。

に

笑顔を意識し、口角を斜め上に持ち上げるように「に」と発声。鏡を見ながら口角が左右均等になるよう行おう。

ふ

「う」と同様に、すぼめた唇をぐっと突き出して発声。

り

「に」と同様に、口角を斜め上に持ち上げるよう意識しながら「り」と発声。

だぞざどどざぞだ

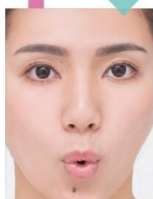
だ

舌先を鍛えると同時に表情筋の動きをよくする。まず舌先を歯の裏にすばやく当て、勢いよく音を弾き出すように「だ」と発声。

ぞ

舌先を歯の裏側の歯ぐきに当てながら「ぞ」と摩擦音を出す。

ざ

「ざ」も「ぞ」と同様に、舌先を歯ぐきに当てながら摩擦音を出す。

ど

「だ」と同様に、舌先を歯の裏にすばやく当てて、音を弾き出すように「ど」と発声。

かてぃるとぅとぅるてぃか

か

舌の根元を後方に引き上げ、軟口蓋(いわゆる"のどちんこ")を舌先で閉じた後、一気に開放。音を弾き出すように「か」と発声。

てぃ

舌先を前歯の裏で弾きながら、舌の真ん中あたりを横に広げて「てぃ」と発声。

る

「てぃ」で広げた舌をギュッと縮めて前歯の裏を弾く。連続して舌幅を変化させることで舌を構成する内舌筋が鍛えられる。

とぅ

口をすぼめ、ぐっと唇を突き出して「とぅ」と発声。口輪筋が鍛えられ、口まわりのたるみの改善に効果が期待できる。

舌トレ 2

落ち舌を改善！「舌相撲」

マスク生活によるたるみもドライマウスも声老けも解決！

普段、意識して動かすことのない舌の筋肉に直接アプローチする「舌相撲」。落ち舌を改善し、口呼吸を鼻呼吸へと誘導。唾液の出も良くなり発声も明瞭に！

「舌はほぼ筋肉でできている。体を鍛えるのと同じように、舌も筋トレをすることで落ち舌の改善につながる」（末光さん）

そこで末光さんが考案した、2種類の〝舌相撲〟。落ち舌と関係の深い舌骨上筋群（88ページ）を中心に鍛える舌トレだ。「舌が正しい位置につき、自然と鼻呼吸がしやすくなる。唾液の量が増えてドライマウスが解消される、舌の動きがなめらかになり発音も明確になる、などの効果も」（末光さん）。それだけではない。舌を全力で動かすことであごや頬など周囲の筋肉も刺激されるという。「リフトアップ効果も期待できる」（末光さん）。

舌相撲の2大ポイント

91ページで紹介する舌相撲は、1種目につき約2分程度。シンプルな動きで、鍛えたい部分に集中的にアプローチできる。下の2つのポイントを守って、効果を高めよう。

8秒全力、8秒休憩を8セット

舌の筋肉を8秒間全力で動かしたら、8秒間しっかり休む。「集中して舌相撲を行うことでより高い効果が期待できる」（末光さん）。

毎日やらない。3日に1回でOK

「全力で舌を動かすトレーニングは、やり過ぎると逆にシワなどの原因になることも。3日に1回のペースで十分効果的」（末光さん）

舌や口元の筋力が低下すると唾液の分泌量も減少 筋力アップが分泌促進のカギ

唾液は顔の左右にある耳下腺、顎下腺、舌下腺などから分泌される。「舌や口まわりの筋力が衰えると、唾液腺を刺激する力が弱くなり、唾液が出にくくなりやすい。外側から指で押して刺激する方法もあるが、自然な分泌を促すには筋力を高めることも大切」（末光さん）。

唾液の分泌量が多いと インフルエンザにかかりにくい

インフルエンザにかかりにくい、かかりやすいと自覚している人、計99人から、安静にした状態で唾液を採取。全体の重量を比較したところ、かかりにくい人のほうが唾液の分泌量が多かった。（データ：花王が第78回日本公衆衛生学会で発表）

2種類の「舌相撲」

舌を全力で動かし、筋力をアップすることで落ち舌を改善。口元は力まず、舌だけに力を入れて行おう。「舌の引き押し相撲」はマスクをつけたままでもOK!

スプーン舌相撲

鼻呼吸に矯正 スプーン押し上げ相撲

1 舌にカレー用スプーンの裏面をしっかり押し当てる。のどが苦しくならない程度に少し奥まで当てて。

2 スプーンを押し当てたまま舌を口の中にしまい、全力で舌でスプーンを押し上げる。8秒続け、8秒休憩。計8回行う。

舌ったらず解消 スプーン押し返し相撲

1 カレー用スプーンのすくう面を口のほうに向け、舌を軽く突き出す。

2 スプーンを舌先に当て、舌を押す。その力に逆らうように舌先でスプーンの面を押し返す。8秒続け、8秒休憩。計8回行う。

舌の引き押し相撲

落ち舌改善 舌引っ込め相撲

舌先を前歯のすぐ後ろにあるスポット（87ページの舌の正しい位置を参照）に添えた後、全力で舌を奥に引っ込める。8秒キープ。

顔全体を引き上げ 上あご押し相撲

舌全体で上あごを全力で押す。8秒キープした後、力を抜いて8秒そのままに。この動作を8回繰り返す。

舌トレ3

ごっくん!「飲み込みトレ」

毎日の食事が二重あご防止につながる!

舌や口まわりの筋力が衰えると、飲み込む力もダウン。それが顔と首の境目がなくなる「ペリカン首」の一因に!? 歯科医師が教える簡単筋トレで改善を!

舌や口の周囲の筋力が衰えると、食べた物を口の奥からのどへと送る力が低下。「結果、少しでも飲み込みやすくするために無意識のうちにあごを上げて飲食するクセがついている人は多い。すると口やのどから首にかけての筋力も低下し、たるみなどにつながりやすくなる」と話すのは、鶴見大学歯学部の斎藤一郎教授。斎藤教授が薦める「飲み込みトレ」は、飲み込みの動作に欠かせない舌骨上筋群(88ページ)の強化に効果的。「食事の際、常に正しい姿勢や飲み込むときの筋肉の動きを意識するだけで、舌の筋力低下やたるみの予防につながる」(斎藤教授)。

鶴見大学歯学部
斎藤一郎 教授

東京医科歯科大学難治疾患研究所、徳島大学歯学部などを経て、2002年より現職。鶴見大学歯学部附属病院にアンチエイジング外来を開設。日本抗加齢医学会理事。『口からはじめる不老の科学』(日本評論社)など著書多数。

あごと首がつながる「ペリカン首」を防ぐ!

「飲み込みトレ」

二重あごやフェイスラインのたるみが気になる人はもちろん、食事中にむせたり、咳払いをしたりすることが多い人にも効果的。食事の度に意識して行おう。

両足の裏が床につく高さの椅子に腰かけ、背すじを伸ばし、あごを少し引いた状態が、食事のときの正しい姿勢。唇を閉じて食べ物を噛み、のどの動きを意識しながら飲み込む。「同様の方法で唾液を飲み込むのもトレーニングの一環としてお薦め」(斎藤教授)。

ペリカン首とは

ペリカンのように、あご下がたるんで厚くなり、顔と首の境目がわかりにくくなった状態。原因はさまざまだが、舌や口まわりの筋肉の衰えも一因。

あごを上げて飲み込むクセがあるとペリカン首や誤嚥のリスクが高まる

[正常な飲み込み]

食べた物は口の奥からのどへ送られ、さらに食道を経て胃へと届く。舌には食べ物をすりつぶしたり、飲み込みやすいよう塊を作ったりする働きがある。

[あごを上げて飲み込むとこうなる]

首が伸びているとのどと気管が直線になり、気管が開いて食べ物や唾液が誤って入りやすくなる。飲み込みに必要な筋肉を使わないことでたるみなどにも。

ほうれい線や声老けだけではない！ 口の虚弱「オーラルフレイル」が将来の健康や寿命まで左右する

加齢や老化による心身の機能低下を意味する「フレイル」。「全身のフレイルは、口のフレイルである『オーラルフレイル』から始まることが多くの研究からわかってきている」（斎藤教授）

加齢や老化によって口腔機能が低下することで食べることも機能障害に陥り、満足な食事ができなくなることで心身の機能も次第に衰えていくという〝負の連鎖〟につながりやすい。

「歯の本数の減少や口の中の衛生状態の悪化など、オーラルフレイルの原因はさまざまだが、一因として舌や口まわりの筋力の低下が挙げられる。初期段階では自覚症状がない場合が多いが、舌が低い位置にある低位舌は、筋力が低下しているサインの一つ。筋肉はいくつになっても鍛えられるがすぐには強化されないので、92ページで紹介したような毎日の食事の際の筋トレなどを今から長期的に続けていくことが、一生、食べ物をおいしく味わい、心身ともに健康であり続ける秘訣だ」（斎藤教授）。

［オーラルフレイル］

3項目以上該当するなら口の働きが衰えているサイン

残っている歯が20本未満	咀嚼（かむ）力が弱い	舌の力が弱い
滑舌の低下（舌の巧みさ）	固い食品が食べづらい	むせが増えてきた

新規発症の危険度	正常群	オーラルフレイル群
身体的フレイル	1.0	2.41倍
サルコペニア	1.0	2.13倍
要介護認定	1.0	2.35倍
総死亡リスク	1.0	2.09倍

千葉県柏市在住の高齢者2011人を対象に実施された縦断調査（柏スタディ）で、上記6項目のどれにも該当しなかった正常群と、3項目以上該当したオーラルフレイル群を約4年間追跡調査したところ、正常群に比べてオーラルフレイル群のほうが身体的フレイル、サルコペニア（筋肉量減少）、要介護、死亡の発生のいずれも2倍以上のリスクがあることが明らかに。（データ：J Gerontol A Biol Sci Med Sci;73,12,1661-1667,Nov 2018）

舌や口まわりの筋力維持には、継続できる「楽しみ」が不可欠

「日常的に舌や口をよく動かすことが、口のアンチエイジングには大切。歌ったり、親しい人と話したりするなど、自分が楽しめる方法で長く続けていくことで口腔機能はもちろん、見た目の若さも維持できる」（斎藤教授）

飴やガムを常備する

「緊張やストレスなどで口の中が乾きやすい場合は、飴やタブレットを舐めたり、ガムを噛んだりするといい。唾液の分泌が促進され、悪くなった滑舌も改善しやすくなる」（斎藤教授）

一人カラオケも効果大

「歌う前より、歌った後のほうが有意に唾液の分泌量が増え、口の機能が向上することが、60歳以上の男女44人を対象に行った研究でわかっている」（斎藤教授）。
（データ：Biopsychosoc Med;8,11,1751-0759-8-11,May 2014）

表情豊かに会話する

感染対策で対面での会話が難しい状況だが、「話すことは舌や口腔機能の維持のために重要。表情をつくることで口輪筋や表情筋も鍛えられる」（斎藤教授）。

胃活で変わる!!

食欲をコントロールして不安を抑える。
老化を防ぐ働きも

ハッピーホルモン活用術

胃が健康であることは、栄養の吸収はもちろん全身の健康維持に不可欠だということがわかってきた。ここでは最新研究でわかってきた「胃の機能」について紹介していこう。

取材・文／堀田恵美　イラスト／朝倉千夏　デザイン／波多英次

最新研究でわかった

「胃」の機能

胃にものが入ると分泌される胃酸には、食べ物の栄養が吸収されやすいように消化するだけでなく、入ってきた病原菌を殺菌する働きもある。一方、胃が空になると分泌されるグレリンは、食欲だけでなく成長ホルモンの分泌を促したり、不安感や炎症、筋肉の減少を抑え、心疾患などのリスク低下にも関わる。

胃酸の働きで

- 消化を行う
- 感染を防ぐ

グレリンの働きで

- 食欲をコントロールする
- うつ、不安感が低下する
- 炎症を抑制する
- 筋肉を維持する

物理的刺激で

- 糖や脂肪の吸収速度を調節する
- 腸のぜん動運動を促す

第2の脳と呼ばれ、近年注目を集める腸に比べると「胃」は少し影が薄いかもしれない。

東海大学医学部の鈴木秀和教授は「胃はただ食べ物を消化するだけでなく、胃酸で病原菌を殺菌したり、小腸・大腸のぜん動運動を促す役割も担う」と説明する。「胃に一定量の食べ物が入るとかゆ状になるまで消化し、胃の出口である幽門から少しずつ腸へ移動させる。このような働きにより、糖や脂肪が一気に吸収されないようコントロールされている」という。

近年の研究では胃が健康や寿命に大きく関わる可能性があることも明らかになってきた。

「実は胃の中にも少ないが常在菌がいる。痛みやもたれなどの不快症状が生じる機能性ディスペプシア（FD）の患者と、健康な人の胃液を比較したところ、細菌叢が全く異なっていること、また、FD患者では特定の菌が少ないほど食後の不快症状が増すことが確認されている」と鈴木教授。

さらに、今注目を集めているのが「グレリン」だ。胃が空になると分泌され、空腹を脳に伝えるホルモンとして知られるが、さらに重要な働きがあることがわかってきた。

食欲を調整するグレリンが不安やうつ、炎症の抑制にも効く

長年グレリンの機能解明に携わってきた宮崎大学医学部の中里雅光教授は「グレリンには、食欲を高めるだけでなく、成長ホルモンの分泌を促したり、炎症や筋肉の減少を抑制する働きがあることがわかってきた。血中グレリン量が高い人のほうが、将来の脳卒中や心筋梗塞のリスクが低いという研究もある」と話す。また、不安やうつを抑え、満足感や自分自身を褒めたいというポジティブな考えをもたらし、「研究者の間では、グレリンは〝胃由来のハッピーホルモン〟といわれている」と宮崎教授。

食欲に関係するホルモンがなぜ、生存に関わる機能に関係するのか。中里教授は、「動物にとって本来空腹状態は命取りになるため、生き延びるために重要な身体活動を促している可能性もある」という。

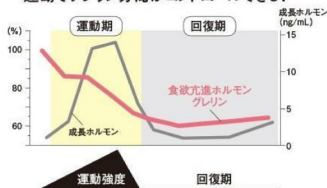
近年、摂取カロリーを減らしたり、空腹時間を長くつくる断続的な断食の健康効果が注目を集めているが、これらにグレリンが関与すると考える研究者もいるという。「肥満の人は、グレリン量にかかわらず食べようとする傾向がある。一定時間胃を空にしてグレリンを出すべきときにしっかり出すことが健康への近道」と中里教授。

また、ストレスや睡眠不足、ピロリ菌などの感染は正常なグレリン分泌を妨げる（左上表）という。胃をしっかり機能させるには、生活習慣の見直しが重要といえそうだ。

ハッピーホルモン「グレリン」をうまく使う方法

1. **運動**する
2. **睡眠**をしっかりとる
3. **アルコール**をとりすぎない
4. **ピロリ菌**は除菌する
5. **ストレス**をためすぎない

「食欲が抑えられないという人は運動するといい。グレリン分泌を抑えてくれる」と中里教授。グレリン分泌を過剰にするので睡眠不足も禁物だ。また、「ピロリ菌感染や、アルコールの飲みすぎ、ストレスはグレリンの正常な分泌を損なう」（中里教授）。

運動でグレリン分泌がコントロールできる?

定期的な運動をしていない健康な成人男性5人に、5日間毎日疲れるまで運動させ血中ホルモンを見た試験。運動開始時から終了後まで30秒ごとに採取した血液サンプルを解析したところ、運動強度が高まるにつれ成長ホルモン量は高まるが、グレリン量は時間とともに低下した。「運動強度が高まるほどグレリン量は低下する傾向にあった」（中里教授）。食欲を抑えたいときには運動が効きそうだ。
（データ：Horm Metab Res; 39,11,849-851,2007）

鈴木秀和教授
東海大学医学部　内科学系消化器内科学
慶應義塾大学大学院医学研究科博士課程修了。同大学医学部消化器内科診療副部長などを経て、2019年より現職。治療の傍ら、ピロリ菌感染による胃がん発症メカニズムの解明など、消化器疾患の研究に携わる。

中里雅光教授
宮崎大学医学部内科学講座
神経呼吸内分泌代謝学分野
宮崎医科大学（現宮崎大学）医学部卒業。同大学医学部第三内科講師、教授を経て2003年より現職。肥満発症や摂食障害のメカニズム解明、治療戦略についての研究を行う。グレリンのスペシャリスト。

嫉妬も不安もモヤモヤも、すべて「自己肯定感の低さ」が原因だった!

自己肯定感で悩まなくなる方法

このページに目を留めてくれたアナタ、自分は自己肯定感が低いと思ってる可能性大です!　そもそも自己肯定感が高い人は、気に留めずスルーするはず。そう! その「気にならない状態」がアナタの目指すべきゴールです。

取材・文／茅島奈緒深　イラスト／熊野友紀子　デザイン／mill inc.　構成／堀田恵美

自己肯定感は、高めるのではなく「取り戻す」が正解

赤ん坊のときは誰でも自分の価値を疑わず、自己肯定感が高い。ところが、成長する過程で、家庭や学校でダメ出しされるたび自分を否定する感情が強まってしまう。だから、自己肯定感は高めるというより「取り戻す」もの。

内閣府の2019年版「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」で、日本人が「自分に満足している」と回答したのは、諸外国平均の80・4%に対して45・1%と低かった(※)。なぜ自分を肯定できず、否定する傾向にあるのか。心理カウンセラーの山根洋士さんによると、日本特有の謙遜や従順、努力を美徳とする慣習の中で育った影響が大きいという。

「赤ん坊のときは誰でも自己肯定感が高く、自分には価値があると思っている。ところが、テストで90点を取っても、あと10点で満点だったのにとマイナス面ばかり指摘された、個性を発揮すると協調性がないと怒られた——など学校や家庭でバツばかりをつけられていると、子どもは全人格を否定されたと捉えやすく、自分を否定する感情が強まってしまう」と山根さん。

「だから、自己肯定感は高める

※令和元年版「子供・若者白書」より

自己肯定感とは

「自分はありのままでいい、生きているだけで価値がある」という感覚のこと。自信がなくてネガティブでも、「自分はこのままでいい」と思えたら自己肯定感は低くない。1980年代後半に誕生した概念で、日本には90年代後半に入ってきたという。

自己肯定感の低さには3つのタイプがある

下のA、B、Cの項目で、最も該当する数が多いのがあなたの自己肯定感の低さが出やすいパターン。いざチェック！

A. 適応反応タイプ

- □自分は用心深く、慎重だと思う
- □早い者勝ちのときは他人に譲る
- □自分の仕事より他人の手伝いが得意
- □自分から人を誘うことが多い
- □他人にアドバイスするのが好き

自己肯定感の低さが、素直に気持ちや行動に出るタイプ。率先して何かをするのが苦手で、自分より他人を優先する。チャレンジには腰が引ける半面、決まった仕事の処理は的確。

B. 逆転反応タイプ

- □失敗談や自虐ネタが得意
- □褒められて伸びるタイプだ
- □頼まれると「大丈夫」と答えがち
- □口コミなどの評価が低い商品は買わない
- □「○○なら自信がある」が口癖

自己肯定感の低さが、裏返しになって気持ちや行動に出るタイプ。他人に対して過剰に強がる傾向があり、極端に自虐に走ったり自慢話をして、弱みを突かれないようにする。

C.抵抗反応タイプ

- □責任のある仕事や立場が苦手
- □SNSでレスやリプライの応酬をしたことがある
- □褒められると落ち着かない
- □他人のミスや間違いによく気づく
- □著名人の不祥事や炎上ニュースはチェックする

自己肯定感の低さを認められず、抗う気持ちが行動に出るタイプ。典型例は、人の揚げ足を取ったりSNSでリプライの応酬をする人。その強気の姿勢は余裕のなさの裏返し。

自己肯定感を無理に高めようとすると、必ずボロが出る

「自信が持てる素敵な人にならないといけない、ネガティブ思考を直さないとダメだ、など無理して自分を変えようとすれば心が苦しくなるだけ。自分の在り方を知って、よくも悪くも納得できることが大事」（山根さん）

本当に自己肯定感が高い人は他人の目を気にしない。長嶋茂雄さんや松岡修造さんは自己肯定感がMAXな人の代表格。

というより、感覚的に『取り戻す』というほうが近い。自己肯定感を高める努力をするのではなく、自分はこれでいいと思えるためのトレーニングが必要」（山根さん）という。

また、子どものころからのダメ出しで染みついた心のクセ＝〝メンタルノイズ〟に気づくことも重要なポイントになる。「例えば、ダイエットが続かない、仕事でのミスなどは誰にでもよくあることなのに自己肯定感が低い人は『やっぱり私は何をやってもダメだ』と落ち込む。その自分を責める声は必要のないノイズにすぎない。心や脳の仕組みは複雑なので、無自覚のうちにノイズが日常のあちこちで発生している」（山根さん）。

次のページでは、自己肯定感を取り戻す方法と、日本人にありがちなメンタルノイズについて詳しく解説していこう。

山根洋士さん
心理カウンセラー

心理学に、ノンフィクションライターとして活躍したインタビュー経験や脳科学などを取り入れて「メンタルノイズ」メソッドを開発し、8000人以上の悩みを解決。著書は「『自己肯定感低めの人』のための本」（アスコム）。

自己肯定感を取り戻す 対策 1

自分を褒めてくれる〝インナー舎弟〟をつくる

自己肯定感を取り戻す1つ目のコツは、自分のことを褒めること。とはいっても、自己肯定感が低い人には簡単なことではないので、心の中に「インナー舎弟」をつくって、褒めてもらうといい。「本当にすごいことではなく、今日も朝起きてすごい！ 書類をコピーできてえらい！など、できて当たり前のことを褒めるのがポイント」と山根さん。誰の心の中にも、肯定と否定の両方の声があるが、自己肯定感が低い人は否定的な声ばかりに反応する。それを、インナー舎弟がバカみたいに褒めることで、肯定的な声に反応できるように変えてくれるという。

「実在する後輩やパートナーに褒めてもらうのは、他人から認められたいという他者承認を求めることになり、自己肯定感を取り戻すことにはつながらない。あくまでも自分の中で自分を褒めること」（山根さん）。

バカみたいなことでも舎弟に持ち上げてもらおう

知れば心が軽くなる

人の悩みはたった4つしかない

心理療法的に、悩みは「HARM（ハーム）」の４つに分類できる。悩むと、何もかもダメだと思いがちだが、たった４つと考えると楽になるはず。「４つの場面で、自己肯定感の出方は変わる。お金はあるけど人間関係はダメ、など得意・不得意があって当たり前。それが自分だと理解しよう」（山根さん）。

- **H**ealth：健康（美容）
- **A**mbition：将来、キャリア
- **R**elation：人間関係
- **M**oney：お金

自己肯定感を取り戻す 対策 2

「べき」「べからず」で自分をがんじがらめにしない

自己肯定感を邪魔するメンタルノイズはたくさんある。「気持ちがザワついたり、モヤモヤするときはノイズ発生中だ」と山根さん。ノイズ発生の背景にあるのが「～べき」「～べからず」という根強い潜在意識だ。例えば、日本女性の多くは「結婚したら家庭に入って夫をサポートすべき」という古い考えに影響を受けているという。「祖母や母親がしてきたことは、娘に『すべきこと』として刷り込まれる。仕事を頑張りたいのに、家事を完璧にすべきと仕事をセーブしたり、男性を負かすべきではないと遠慮したりと不本意なことで自己肯定感を下げてしまう」（山根さん）。

自己肯定感は、経済的収入にも影響する。「親がお金に苦労していると、お金は苦労して稼ぐべきというノイズが発生し、楽に稼ぐことに罪悪感を覚え、低収入の仕事を選びやすくなる。一方、楽に稼ぐことに罪悪感を抱かない人は高収入の仕事に就きやすい」と山根さん。

こんなやっかいな「べき・べからず」は手放してしまおう。

本音を隠して、義務や理想の実現ばかり見てない？

自己肯定感を取り戻す 対策 3

ノイズに邪魔されないよう心の免疫力を高めておく

気持ちのザワつき、モヤモヤ、イライラを感じたら「あ、メンタルノイズが発生してるな、と自覚すること。否定的な気持ちがノイズのせいだと客観的に捉えることで影響を制御できるようになる」と山根さん。また、ノイズの影響を受けにくくする「心の免疫力」を上げる方法もある。それが下の3つ。物事の捉え方や解釈の仕方が変わる感覚をちょっとずつ掴もう。

心の免疫力を高めるために

自分に「肯定ツッコミ」を

人と比べて「私はダメだな」と思ったとき、即座に「ともいい切れない！」と思うようにする。続けると、メンタルノイズによるダメージを弱められる。

テレビのながら見をやめる

テレビやSNSの“ながら見”をしていると、気づかぬうちに脳は情報をキャッチして、メンタルノイズを増幅させてしまう。必要でない情報は入れないように。

STOPリストを作る

TODOリストは、やらなきゃいけないと思い辛くなるので、「寝る前のスマホをやめる」など、やめることリストを作るといい。必ず自分で決めること。

自己肯定感の低い人を悩ます メンタルノイズ14

「多くの人は複数のメンタルノイズを持っていて、1つもない人はいない」と山根さん。ここでは、悩みをもたらすメンタルノイズのうち、自己肯定感に関係する14個を紹介する。最近なんかうまくいかない、というときに、どのノイズが発生しているのかチェックして原因と対処法を知ろう。

やる気が出ない

完璧主義ノイズ

やると決めてから動くまでに時間がかかる人に多い。原因は、勉強も運動もミスが許されない環境で育ったことで、自分に甘えを許せないせい。この世に完璧なものはない。ないものを追わず、今のベストを目指して。

ガマンを美徳と思う

石の上にも三年ノイズ

ボーナスが出ない会社や、プロポーズしてくれない彼に辛抱する人に多い。原因は、ガマンは美徳という価値観のせい。美徳だった時代もあるが、今はガマンが裏目に出がち。好きでやってなければ3日でやめて。

いつも時間に追われている

タイムイズマネーノイズ

予定を詰め込み、せっかちで早いのが最良と思う人に多い。両親がそういうタイプだったことが原因だが、本来のあなたはマイペース。だから親の影響がノイズになった可能性大。本来の心地いいペースを見直して。

なかなか心を開けない

裏切りノイズ

人と仲良くなると壁をつくる人に多い。原因は、優しい人が急に不機嫌になって怖かったなどの経験。ノイズの影響を逆利用すると人づきあいがしやすくなる。あえて好印象な人は避け、悪印象な人に近づくといい。

いいたいことをいえない

他人ファーストノイズ

手伝ってほしくても一人で頑張るくせに、自由に生きる人を見るとイラッとする人に多い。原因は、家族に気を遣う環境で育ち、自分を後回しにしてきたから。まずは、本当は嫌なことに気づき、徐々にやらないように。

自信が持てない

ダメ出しノイズ

些細なミスを引きずり、責任ある立場に立つのが怖い人に多い。原因は、小さいころにダメ出しされて育ち「自分はダメだ」と刷り込まれたせい。自分はダメだと思ったら「ヤバイ、またやってる」と気を取り直して。

人の評価が気になる

おもてなしノイズ

自分を犠牲にしてまで人を喜ばせ、燃え尽きる人に多い。原因は、サービス精神旺盛な家族がいて、人を喜ばせるのはいいこと、と教えられたから。本当のおもてなしは、自分をもてなした人だけができることだと心得て。

人に頼るのが苦手

ちゃんとノイズ

気を遣いすぎて楽しめない人に多い。原因は、「お姉ちゃんだから」などとちゃんとすることを求められてきたせい。過剰な気遣いは失礼になる場合も。どのくらいまで気を遣わなくても許されるのか、リサーチして。

賞賛を受け止められない

謙虚謙遜ノイズ

自分は評価や愛情にも値しないと考え、周囲から取り残される人に多い。原因の1つは、いい成績を収めても「これで満足したらダメ」と釘を刺されたことで育ったすねる心。そのことを自覚して、素直に受け止めて。

つい人と比べる

自分封印ノイズ

人の評価が気になり、他人と自分をいつも比較してしまう人に多い。原因は、親や先生に理想を押しつけられて育ち、人の承認を追い求めたせい。ありのままの自分を出すとダメと思わず、少しずつ自分を出す練習を。

努力と結果が伴わない

どMノイズ

ブラックな環境から抜け出せない人に多い。原因は、小さいころから努力することに価値があると教わったせい。努力は目標達成の手段で無心でやるもの。自分は努力していると思った時点で、努力中毒に陥っている。

幸せだと不安になる

幸福恐怖症ノイズ

いいことが続くと怖くなり、苦労して達成感を得たがる人に多い。原因は、親の苦労を見て育ち、自分だけ幸せになったらダメという思い込み。親は望んで苦労した事実に気づいて、いらぬ責任感から自分を解放して。

チャンスに弱い

出ない杭ノイズ

ツメが甘くて本番に弱い人に多い。原因はテストでいい点を取ってまわりにひがまれたなどの経験から生まれた、何かを達成しないほうが得という勘違い。飲み物などを少し残すクセがある人は、まずはそれを直そう。

決断できない

思考停止ノイズ

優柔不断でチャンスを逃し、意見を求められると困る人に多い。原因は、周囲がなんでも決めてくれる環境で育ち、自分が決めないほうがいいと思い込んでいるせい。思考を取り戻すために、どんな情報も一度疑ってみて。

コロナ時代だからこそ知っておきたい

免疫のしくみ

新型コロナウイルスなどの病原体から身を守る上で欠かせない、私たちの体の免疫機能。免疫学の第一人者、宮坂昌之さんによると、免疫の働きの正しい理解が欠かせず、そうした「情報のワクチン」が私たちを病気のリスクから守ってくれるとのこと。詳しく解説してもらいました。

「新型コロナウイルスが世界中で問題になって以来、『免疫といえば抗体。抗体がないと病原体への抵抗力がない』というイメージを抱く人が多いのですが、それは古い考え方で、抗体は免疫のほんの一部に過ぎません。新型コロナウイルスに感染した人の中には、抗体がないまま回復する人もいます。生まれながらに備わっている『自然免疫』の働きだけで、ウイルスを撃退できる人もいるのです」と宮坂さん。

免疫とは、病原体を撃退するために存在するシステムのこと。特記すべきは、「2段構え」で防御していることだ（下図）。

1つ目の壁は「自然免疫」と呼ばれ、健康な人には生まれつき備わっているもの。病原体が体に入ろうとすると、自然免疫は早くて数分、遅くとも数時間のうちに対応し始める。最初の関門だけあって、素早く立ち上がるのが特徴だ。

病原体が体に侵入しようとして最初に出会うのは、皮膚や粘膜などによって病原体を寄せつけないようにする、物理的バリアだ。そこには病原体を殺す成分が存在するため、化学的バリアとしても機能している。

次に待ち構えるのは、病原体を食べて殺してしまう細胞、「食細胞」だ。これは細胞性バリアと呼ばれる。「食細胞は白血球の1つで、自然免疫を担う代表格といえる細胞です。城の中に病原体が入り込まないように見張る、番兵にあたります」。

食細胞は、やってきた病原体の表面にあるパターンを見て、自分とは異なるパターンがあると分かれば、病原体を取り込んで殺してしまう。相手がインフルエンザウイルスだろうが何だろうが、大抵の病原体をやっつけようとする。

「食細胞を主体とする自然免疫だけで、およそ1割の人は新型コロナウイルスを撃退できていると思われます」

その自然免疫では防ぎ切れない場合、病原体はいよいよ本丸めがけて城の中へと入り込んでいく。そこで待ち受けるのが2つ目の壁、「獲得免疫」だ。

獲得免疫で活躍する3つのリンパ球

獲得免疫とは、生後に獲得した免疫のこと。学習能力があり、病原体との戦いを経るごとに、その働きは強くなる。宮坂さんは、「本丸を守るお侍さんのようなものです」と例える。

獲得免疫で主に活躍するのは3つのリンパ球だ。なお、ウイルスと細菌では免疫の働きが少し異なり、ここでは主にウイルスについて解説する。

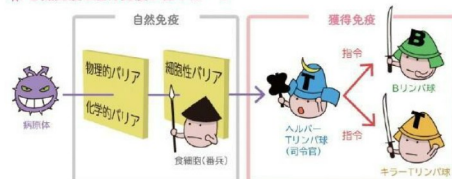
リンパ球は白血球の仲間。そのうち、自然免疫を通り抜けた病原体が最初に出会うのが「ヘルパーTリンパ球」だ。獲得免疫における司令官にあたる。そこからBリンパ球に向けて「抗体を作ってください」という指令が出されると、Bリンパ球は抗体を作ってウイルスを殺すよう働く。

ただし、獲得免疫では抗体のほかにも、病原体をやっつけようと働くものがある。それがヘルパーTリンパ球の兄弟分「キラーTリンパ球」だ。

ウイルスは細胞外では増殖できず、生物の細胞に入って増殖するため、ほとんどのウイルスは細胞の中に存在している。だが、抗体は細胞の中に入れない

宮坂昌之さん
大阪大学免疫学フロンティア研究センター招へい教授

京都大学医学部卒業、オーストラリア国立大学大学院博士課程修了。金沢医科大学血液免疫内科、スイス・バーゼル免疫学研究所、東京都臨床医学総合研究所（現・東京都医学総合研究所）を経て、大阪大学医学部教授、同・医学研究科教授を歴任。医学博士・PhD。著書に『免疫力を強くする 最新科学が語るワクチンと免疫のしくみ』『新型コロナ 7つの謎 最新免疫学からわかった病原体の正体』（いずれも講談社）など。

自然免疫と獲得免疫が働くイメージ

取材・文／田中美香　イラスト／毛利司津江、Khoon Lay Gan-123RF、Ho Yeow Hui-123RF　デザイン／mill inc.

ため、ウイルスが細胞に入ると手を出せない。そこで出番となるのがキラーTリンパ球だ。ヘルパーTリンパ球からの指令を受けたキラーTリンパ球は、ウイルスに感染した細胞を見つけ出し、ウイルスを細胞ごと殺すよう働く。

つまり、細胞の外にいるウイルスは抗体が、感染細胞内のウイルスはキラーTリンパ球が殺すというチームプレーが成り立っているということだ。

「冒頭で、『抗体は免疫のほんの一部に過ぎない』とお話ししたのはそういうことです。抗体がなくても、自然免疫が強かったり、キラーTリンパ球が強かったりすれば、たとえ感染しても回復することができます」

獲得免疫で活躍するリンパ球は、骨髄や胸腺で作られ、血管やリンパ管を介して全身のリンパ組織に入り、体中をぐるぐるパトロールする性質を持っている。パトロール中に病原体と出会うと、攻撃していい相手かどうかを確認し、その上で攻撃を仕掛けていく。

ただし、病原体を認識するしくみは、自然免疫と獲得免疫では少々異なるという。前述の通り、自然免疫の主体である食細胞は、自分とは違う異物なら何でも食べて殺そうとする。一方、獲得免疫の場合、1つのリンパ球がすべての病原体に反応することはできない。新型コロナウイルスに反応するリンパ球と、インフルエンザウイルスに反応するリンパ球は別なのだ。

例えば新型コロナウイルスに反応するリンパ球は、未感染の場合、おそらく数万個程度しか存在しないという。数万個と聞くと「多い」と感じるかもしれないが、リンパ球の場合、全身で10の12乗個ぐらいのリンパ球があるので、数万個というのは大きな数字ではない。

しかし、「物理的バリア・化学的バリア・細胞性バリアをくぐり抜けたウイルスは、免疫反応が起こるリンパ組織（リンパ節や扁桃など）、つまりリンパ球が存在する場所に入ってきます。リンパ球はリンパ組織を1日に何度もパトロールしているので、必ずウイルスと出会えるしくみになっているのです」。

わざわざリンパ球の本拠地にやってくるとは、飛んで火に入る夏の虫ならぬ、飛んでリンパ組織に入るウイルス、といったところか。私たちは普段リンパ球のことなど考えることなく生活しているが、リンパ球と病原体は体中のあちこちでそんな攻防を繰り広げていたのだ。

リンパ球は出会った病原体を記憶し、備える

免疫を語る上で忘れてはならないのが、ウイルスに1回感染したら2回目からは感染しにくくなるという、「2度なしの原理」だ。このしくみを利用したのがワクチンだ。

1回目の感染では、対応するリンパ球が増え、獲得免疫が働き出すのに4～5日程度かかる。その間にウイルスが増殖すれば、免疫機能がウイルスに負けて病気を発症してしまう。しかし、2回目以降の感染では、すでにリンパ球が一定数以上に増えているため、体の中でウイルスと出会う確率は高くなる。この不思議な現象は「免疫記憶」と呼ばれる、獲得免疫ならではの機能だ。

「リンパ球は自分が過去に出会った病原体のことを覚えていて、2回目に会ったときは、『あっ、新型コロナだ！』と反応する特性があります。人間も、初対面の人を理解するには時間を要しますが、2回目は知っているから時間がかかりません。それと同じで、2回目以降は強く反応できるのです」

実は、リンパ球が一定数まで増えないと病原体を攻撃できないので、1回目で勝つのは困難。「でも、見方を変えると、1回目は相手を懐に引き入れておいて、実は負けたふりをしているとも考えられます。相手のことを記憶し、次に向けて準備を進めておいて、『2度目は許さない』と構えるのが獲得免疫

免疫に関する古い考え方

Bリンパ球が作る「抗体」がなければ抵抗力はない

抗体を作るぞ！

Bリンパ球

免疫に関する新しい考え方

免疫は、自然免疫と獲得免疫の総合力によって決まる

ヘルパーTリンパ球（司令官）

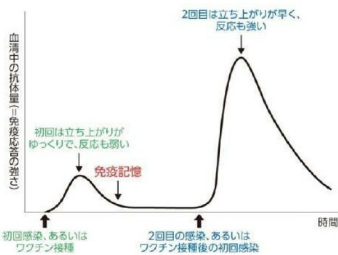
食細胞（番兵）

Bリンパ球

キラーTリンパ球

自然免疫

獲得免疫

免疫記憶により、2回目の感染（あるいはワクチン接種）時は早く・強く反応できる

感染やワクチン接種によって抗体量が増減する様子を示すイメージ図。2回目の感染（あるいはワクチン接種後の初回感染）では、病原体が増殖して発症する前に撃退することができる。これが「2度なし」の原理だ。（図は宮坂昌之さんによる）

で、非常に手が込んだシステムです」。
負けたふりをして次回に備えるとは、大した策士ではないか。そこまでして病原体を確実に撃退しようという、獲得免疫の執念すら伝わってくるようだ。

「でも、獲得免疫だけが機能すればいいわけではありません。自然免疫と獲得免疫の両方の特性を生かして働いて手ごわい病原体を撃退するという、総合力、バランスが大切です」

抗体は3種類 よからぬものもある

Bリンパ球が作る武器のようなもの＝「抗体」。何か1つのものを想像するかもしれないが、「3種類あります」。

それが、善玉抗体・役なし抗体・悪玉抗体の3つだ（下図）。

ほとんどのウイルス感染では、感染後に抗体がどっと増えるが、その多くを占めるのは善玉抗体（中和抗体とも呼ばれる）だという。「善玉抗体がウイルスを殺してくれるから病気が治るわけです。例えば、インフルエンザウイルスに感染した人が治るときに働くのが善玉抗体です」

ただし、抗体の中には何の役割も持たないもの、さらに、かえって感染を促進させてしまうものもある。それが2つ目の抗体、「役なし抗体」だ。

宮坂さんによると、役なし抗体が作られる病気の1つが、ヒト免疫不全ウイルス（ＨＩＶ）に感染して起こるエイズ（後天性免疫不全症候群）だという。

「ＨＩＶに感染したときに体の中で作られるのが、役なし抗体です。役なし抗体には役割がないので、ウイルスに結合することはできても殺してはくれません。役割を持たない抗体だけがいくら増えても意味がないわけです。役なし抗体しか作られないから、今なお有効なワクチンが開発されていないのです」

さらに、抗体の中には、ウイルスを殺すどころか、病気を悪化させる抗体もある。それが3つ目の抗体、「悪玉抗体」だ。悪玉抗体は、善玉抗体とは反対にウイルス感染を促すため、体の中で増えれば大変な事態が起きてしまう。

「猫が感染するウイルスに、ネコ・コロナウイルスというものが確認されています。以前、米国でこのウイルスへのワクチンが開発されたのですが、ワクチンを接種した猫はかえって病気が悪化したそうです。ワクチン接種後は抗体がたくさんできていたのですが、その多くは悪玉抗体。悪玉抗体だったから、増えれば増えるほど病気が悪くなったわけです」

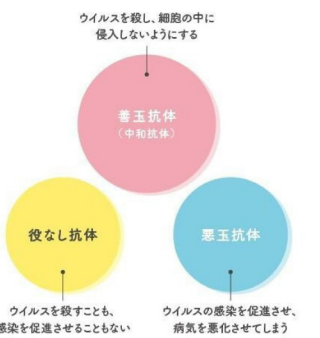
さらに、「新型コロナウイルス感染者が回復した後に抗体の量を調べてみると、重症だった人ほどたくさんの抗体を持っていて、軽症の人は抗体が少なかったとする報告もあります」と宮坂さんは話す。

ここで、「えっ、逆じゃないの？」と疑問に思った人もいるだろう。抗体がたくさんある人は軽症で済んだ、ということなら理解できる。しかし、新型コロナウイルスの場合は、逆に軽症の人のほうが抗体が少ないこともあるという。

一説によると、軽症の人は自然免疫によってウイルスを排除できたため、抗体があまり作られなかったのではないかとも言われている。しかし、宮坂さんは別の見方もできるという。

「あくまで1つの可能性ですが、新型コロナウイルス感染によって作られる抗体の種類には大きな個人差があり、ある人では善玉ではなく、悪玉抗体ができやすいのかもしれません。悪玉抗体が作られたことによって重症化した可能性もあります。似たようなことが同じコロナウイルスのＭＥＲＳやＳＡＲＳの実験的治療でも見られたことから、同様なことが新型コロナウイルスでも起こらないとも限りません」

厚生労働省によると、2種類の抗体検査で陽性と判定された人から善玉抗体が検出されたという報告もあり、悪いニュースばかりではない。だが、新型コロナウイルスでは、抗体の持続期間が短い可能性があるとされている。さらに、ウイルスが変異しやすいとの報告もあり、感染して善玉抗体を獲得した人も再び感染するかもしれない。

そこで宮坂さんは、抗体のある・なしに頼るだけでなく、「免疫をバランスよく働かせることも有効です」と話す。

免疫をうまく働かせるには

免疫は加齢と大きく関係していて、免疫力は50代に入ると半分になるという。さまざまな病原体と戦ってきたベテランの免疫細胞も、寄る年波には逆らえず老兵化してしまうのだ。「新型コロナウイルス感染者のうち、重症化した人の90％以上が60歳以上というのも納得できるわけです」と宮坂さんは話す。

手洗い、マスク、消毒などの対策は新しい生活様式として定着してきたが、それ以外にできることは何だろうか？

大切なのは、免疫をバランスよくコントロールする「調節

抗体には「善玉・役なし・悪玉」の3種類がある

善玉抗体（中和抗体）：ウイルスを殺し、細胞の中に侵入しないようにする

役なし抗体：ウイルスを殺すことも、感染を促進させることもない

悪玉抗体：ウイルスの感染を促進させ、病気を悪化させてしまう

「免疫が悪い方向に暴走しないよう、うまく調節された状態を維持できればいいわけです。バランスのとれた免疫のしくみを、良い状態に保つことが大事です」。そのポイントとは、血流を良くする、体温を上げる、ストレスを避けるなど、日常のちょっとした心がけを変えるだけだという。

体の防衛能力を高めるためにできることとして、宮坂さんは「血管系やリンパ系の流れを良くすることが大切です」と話す。

「リンパ球は免疫に関わる細胞で、白血球の1つです。リンパ球は、血管とリンパ管を介して、病原体が侵入するリンパ組織（リンパ節や扁桃など）に出たり入ったりを繰り返し、全身をパトロールしています。ということは、リンパ球が病原体と出会う確率が高くなれば、病原体を撃退しやすくなります。そこで、リンパ球が全身を循環しやすいよう、血液やリンパの流れを良くすればいいわけです」

血液やリンパの流れを良くするには、「過度のストレスを避ける」「適度な運動をする」「体温を少し上げる」の3つが主なポイントだという。

ストレスが心身に悪影響を及ぼすことは周知の事実だが、ストレスと免疫の間にも深い関係があるという。

「ストレスがたまると『コルチゾール』という副腎皮質ホルモンがたくさん作られます。コルチゾールは免疫系に関わるすべての細胞の数を減らしてしまうホルモンで、コルチゾールが増えるとストレス症状が引き起こされることが明らかになっています。ストレスがあると、口唇ヘルペスができたり、カゼをひきやすくなったりするのは、皆さんも経験があるのではないでしょうか」

コルチゾールは、薬剤のステロイドに含まれる成分。ステロイドには免疫の働きを強力に抑える作用があるため、免疫が過剰に働いて起こる自己免疫疾患などの治療に使われる。薬として使われるほど、ストレスからくるコルチゾールは免疫機能を低下させるというわけだ。健康にとって大敵のストレスは、可能な限り避けるようにしたい。

血液やリンパの流れをスムーズにする

過度のストレスを避ける

適度な運動をする

体温を少し上げる

↓

リンパ球が全身の隅々まで
パトロールするため
病原体に出会って撃退しやすくなる

運動、入浴…体内時計を乱さない

血液やリンパの流れを良くする方法として、続いて宮坂さんが勧めるのは「運動」だ。

「運動すると、筋肉や骨から免疫を調節する物質が作られます。それがサイトカインという、免疫系をうまく働かせる潤滑油のような役割を持つホルモンです。サイトカインが増え過ぎると、免疫が暴走して体に悪影響を及ぼす現象（サイトカインストームと呼ばれる）が起こりますが、適量であれば自然免疫と獲得免疫の両方がうまく働いてくれます。運動によって筋肉や骨を動かすと、サイトカインが適量作られ、免疫のしくみが潤滑に機能するのです」

運動といっても、ウォーキングのような、ほどよい運動で構わないという。漫然とダラダラ歩くのではなく、軽く息が弾むくらいの強度とし、無理のない時間でとどめるといい。

また、体温を上げることにも、血液やリンパの流れを良くする効果があるという。

「試験管の中でリンパ球がサイトカインを作る能力を調べた研究によると、37度より高い温度になるとリンパ球の能力が高まり、さまざまなサイトカインを作ることがわかっています。例えば、カゼをひくと熱が出ますが、それはリンパ球が作るサイトカインが、脳の発熱中枢に作用して発熱を起こすからです。発熱はリンパ球の働きを高めるための防御反応の1つであり、体温が少し上がると免疫の力は全体的に高まると考えられています。体温を少し上げるためには、適度な運動に加えて、入浴もお薦めです」

入浴時に注意しておきたいのは、運動のやり過ぎが良くないのと同様に、体温も上げ過ぎは禁物であること。入浴時の温度は熱過ぎず、ストレスにならない程度にとどめることが肝要だ。

免疫機能を良いバランスで保つためには、「体内時計を乱さないよう、規則正しい生活を送ることも心がけてほしい」と宮坂さんは話す。体内時計とは、誰の体の中にもあるとされている、生物学的な時計のことを指す。免疫反応をはじめ、体のさまざまな機能が体内時計によって制御されているという。

「免疫機能は昼間は高く、夜は下がるとされていて、そのしくみを司るのが体内時計です。体内時計をきちんと動かすには、朝早く起きて朝日を浴び、体内時計をリセットするのが一番。朝日を浴びながら散歩やラジオ体操を楽しむ、帰ってきたらストレッチでクールダウンして、食事をとる。バランスの良い食事で必要な栄養分を補給し、食べ過ぎない、飲み過ぎない。そして夜更かしはしない。どれも当たり前のことですが、体内時計をうまく動かせる上で大切なことです」

この記事は日経Gooday（https://gooday.nikkei.co.jp/）の「コロナ流行、今こそ知りたい『免疫力』」を再構成したものです。

読者の疑問に「足の専門医」が回答！
足の悩み

2年にわたった連載「いつまでも歩けるための健足術」を担当してきた「足」の総合病院、下北沢病院の医師たち。今回は、「足がつる」「爪が変色している」など、足の悩みについて、答えてもらいました。

取材・文／柳本 操　イラスト／内山弘隆
デザイン／mill inc.

Q 足の爪が、黄色というか、茶色っぽくなり、恥ずかしくて夏場サンダルもはけず、靴を履いていました。栄養不足でしょうか。また、爪水虫かなとも思いました。（40代女性）

A 加齢の影響か、爪水虫の可能性が高い

爪は、栄養状態が反映されるところです。貧血によって爪がもろくなったり、凹んだりすることもあります。とはいえ、何らかの病気があったり、極端なダイエットでもしていない限り、現代社会で栄養不足になることは考えにくいでしょう。また、加齢で爪が黄色みを帯びてくることもあります。爪水虫の可能性もあります。爪水虫は足の爪の色に変化が現れます。

爪水虫には細かく4つのタイプがあり、色だけで見ると、こういった違いがあります。

①遠位型＝爪の先端が白く濁り、分厚くなっていくもの。最も多いタイプ。

②表在型＝爪の表面が、点状あるいは斑状に白くなる。

③近位型＝爪の根元から白く濁り、分厚くなる。

④全異栄養型＝爪全体が分厚く、白濁するもの。①〜③の3つの症状が進んだ最終形。

白く濁るといっても、黄色や茶色っぽく見えることもあります。このような症状がある場合は、必ず皮膚科の受診を。普通の水虫と違って爪の水虫は塗り薬ではなかなか良くならず、のみ薬での治療が一般的です。

Q ここ数年、下半身が重く、足に力が入りません。以前は歩くことが好きだったのですが、今では歩くのがつらいときも。足の指の付け根から指先にかけてしびれが出るほか、腰痛もあります。何が原因でしょうか。（73歳男性）

A 脚の動脈硬化か、腰部脊柱管狭窄症の可能性がある

まず思い当たるのが、「間欠性跛行」。歩行に伴って、下肢（脚の付け根から足先にかけての部分）に重だるさが起こり、座って休むと改善するのが特徴です。間欠性跛行は、動脈硬化が原因となることもあります。

老化とともに血管の壁が硬くなり、弾力性を失ってくるのが動脈硬化です。動脈硬化は体中、どこにでも起こる可能性がありますが、脚に起こる動脈硬化を、「下肢閉塞性動脈硬化症」といいます。

下肢閉塞性動脈硬化症は、脚の血管の動脈硬化により、血管が狭くなるなどして、脚の血液の流れが悪くなる病気です。足先まで栄養や酸素を送ることができなくなり、脚の冷えやしびれといった症状から始まり、歩行時にふくらはぎが痛くなる「間欠性跛行」が生じます。さらに進行すると、何もしていなくても足が痛んだり（安静時疼痛）、足に潰瘍や壊疽を起こすこともあるので、早期から対処することが重要です。血圧が高く、動脈硬化が心配な方は、循環器科や血管外科の受診を。

ただ、今回の方のように、足のしびれや腰痛がある場合、「腰部脊柱管狭窄症」の可能性が最も高いと思います。加齢や偏った動作によって、変形した椎間板（背骨を構成する一つひとつの骨の間にある軟骨組織）と、背骨や椎間関節から飛び出した骨などにより、神経が圧迫されて発症します。

気になる場合は、整形外科の受診をお薦めします。

下北沢病院の医師たち
東京・世田谷にある日本で唯一の「足」の総合病院。米国の足病医学（ポダイアトリー）を参考にしているのが特長。左から、久道勝也理事長、長崎和仁副院長、富田益臣医師、田邉谷徹也医師、菊池恭太医師、菊池守院長。

「歩く力を落とさない！新しい「足」のトリセツ」（下北沢病院医師団）
歩く力を保つためのストレッチや筋トレ、マッサージなどのほか、外反母趾、下肢静脈瘤、巻き爪、水虫、足底腱膜炎、扁平足などのセルフケアをまとめた一冊。

Q 下肢静脈瘤がひどいです。医療用の弾性ストッキングをはくと良いそうですが、関節リウマチのため、手に力が入りにくく、弾性ストッキングを引っ張り上げることが困難です。何かできることはありますか。
（63歳女性）

A 弾性ストッキングでなくてもいい。ふくらはぎをしっかり動かす

下肢静脈瘤についておさらいしましょう。血液を心臓に戻す役割をするのが静脈です。静脈内の血圧は動脈よりはるかに低いため、その薄く柔らかい壁の内側には、血液の逆流を防ぐ「静脈弁」が付いています。この弁が壊れて血液が一部にたまり、こぶのようになるのが、「下肢静脈瘤」です。

動脈では心臓のポンプ作用によって血液が送られますが、静脈では脚の筋肉のポンプ作用がその役割を果たします。しかし、座りっぱなし、立ちっぱなし、運動不足だと、血液がなかなか押し上げられず、だんだん血管にたまってきます。

そして、静脈弁が壊れ、血管が曲がりくねるように浮き上がった様子が目立つようになります。

弾性ストッキングは、軽度圧迫圧、弱圧、中圧、強圧、といろいろなタイプがあり、ふくらはぎの圧縮圧（ポンプ作用）を高め、静脈の血液が心臓に向かって流れるのをサポートします。しかし、弾性ストッキングをはくだけではポンプ作用は働かないのです。肝心なのは、脚をこまめに動かすことです。

弾性ストッキングをはくことができない場合も、ふくらはぎをしっかり動かすことで効果は得られます。ふくらはぎのマッサージや、つま先を上下させる運動をこまめに行いましょう。

下肢静脈瘤対策にこれ！

つま先を上げ下げする

ふくらはぎあたりを上へ向かってマッサージ

Q 就寝中に脚がつることがよくあり、多くの場合、すねがつります。つりかけたときに、足をぶらぶらさせたり、痛い部分を揉んだりするうちに治ることもありますが、つってしまうと大変で、水を飲んだり、激痛に耐えてなんとかやり過ごします。予防法や対処法を教えてください。
（70歳男性）

A 冷え、脱水、筋肉、静脈瘤、ミネラル…5つの原因別に対策を

脚がつるのは、医学用語では「有痛性筋けいれん」といいます。就寝中に脚がつる人は50歳以上から増え始め、高齢になるほど増えていくという報告もあります。

脚がつる原因には、（1）脚の冷え、（2）脱水、（3）筋肉の疲労や硬さ、（4）下肢静脈瘤、（5）ミネラル（特にマグネシウム）の不足などがあります。

脚が冷えると血行が悪くなり、血管が収縮しやすくなります。脱水は、筋肉の収縮を招きます。筋肉の疲労や硬さ、下肢静脈瘤も、筋肉の血流を悪化させ、乳酸などの疲労物質の蓄積を促進し、けいれんを招きやすくします。食事中のマグネシウムの摂取量が不足すると、筋肉の細胞のイオンバランスが崩れます。これらはすべて筋肉をけいれんしやすくする要因となります。

（1）の脚の冷えに対しては、レッグウオーマーの使用。（2）の脱水に対しては、寝る前に1杯の水を飲むこと。（3）の筋肉の疲労や硬さには、寝る前に「アキレス腱伸ばし」をしっかり行うことが有効です。（4）の下肢静脈瘤については、上の答えを参照してください。（5）のマグネシウム不足には、マグネシウムが豊富な食材を意識的にとることが有効です。マグネシウムは、ヒジキ、ココア、ナッツ類、大豆、魚介類、チーズなどに多く含まれます。

また、日中に脚がむくむ人は、夜間寝ている間に、足から水分（リンパ液や血液）が移動する際に脚がつることが多い、といわれています。医療用の弾性ストッキングを日中に着用すると、慢性的なむくみを解消できるでしょう。

なお、つってしまったときの対処法として、漢方薬の「芍薬甘草湯」が即効性があります。水と一緒に、枕元に置いておくとよいかもしれません。

Q 足の親指裏の付け根が突然痛くなり、歩けないほどに。ロキソニンを服用し、一晩寝たら治りました。これは以前もあったのですが、久しぶりでした。外反母趾が原因と思われますが、放置すると再発しますか？
（65歳男性）

A 痛風なら受診を。外反母趾なら足指のストレッチを

急激な痛みと、ロキソニンがよく効いたということから、痛風発作も考えられます。

その場合は足の親指の付け根以外に、足関節、足の甲、アキレス腱の付け根、ひざ関節、手の関節にも激痛が起

こることがあります。血液検査によって診断が可能ですので、整形外科を受診することをお薦めします。

外反母趾などの変形に伴って、突出した部分が痛むこともあります。いずれにしても、繰り返す場合は、受診して原因を突き止めることが大切です。

外反母趾は男性に比べ、女性に圧倒的に多いです。主に、親指の関節や、親指付け根の出っ張り部分に痛みが出ます。変形が強いと人さし指への負担も強くなるため、痛みを感じることもあります。

外反母趾の場合、足指ストレッチがお薦めです。親指が曲がってカチカチの状態にならないように、足指を動かす習慣を作りましょう。お風呂上がりや入浴中に行うと、習慣にしやすいでしょう。自分の足指の力だけで広げたり、手で補助しながら、すべての指と指の間を広げるのもお薦めです。

足指を動かす筋肉をほぐし、刺激することによって筋肉の訓練をするのです。外反母趾はもちろん、足の小指が内側に傾き、付け根が出っ張る「内反小趾」にも効果的です。

Q 足底腱膜炎と診断されていて、悪化はしていませんが、ときどき足裏に痛みがあります。「ハイアーチ」が原因の一つと言われたのですが、靴選びのポイントを教えてください。（40代女性）

A ぺたんこ靴は避け、クッション性の高い靴を選んで

足底腱膜とは、足の指の付け根からかかとまで、足の裏に膜のように張っている靱帯様の組織。ここが痛むのが「足底腱膜炎」です。急性外傷として起こるのではなく、歩くときにかかる加重が積み重なり徐々に足底腱膜が痛んでいきます。

また、人間の足には、3つのアーチがあります。

かかとと親指の付け根を結ぶ「内側の縦アーチ」、かかとと小指の付け根を結ぶ「外側の縦アーチ」、すべての指の付け根を結ぶ「横アーチ」。これらのアーチ構造がつながり合って働き、アーチが沈んだり強くなったりすることで、歩くときの衝撃吸収、強い蹴り出しが可能になります。

歩くときには、全体重を受け止めるためにアーチが沈みこんで衝撃を吸収します。そして、強い蹴り出しを行うために、アーチは再び強く、硬くなる。この繰り返しが行われているのです。足底腱膜は、アーチを調整する役割をしていて、アーチが沈みすぎても、沈まなすぎても、痛みやすくなります。

ハイアーチとは、アーチがもともと強く、盛り上がりすぎていて、加重してもアーチがうまく沈まない状態のこと。つまり、立った状態でもアーチが強く、土踏まずが高いのです。

ハイアーチによる足の障害の多くは、衝撃が吸収しきれずに、足の一部分に地面から押し返される力が繰り返しかかることによります。ですから、ソールなどに工夫が施されたクッション性の高い靴を選びましょう。反対に、最も良くないのは、バレエシューズなどのような底の薄いぺたんこ靴です。

足にかかる圧を分散するために、カスタムメイドのインソールを使用するのも良いと思います。足病医学では、アーチの問題は、インソールで矯正するのが基本的な考え方となっています。

足底腱膜は、足の指の付け根からかかとまで、足の裏に膜のように張っている靱帯様の組織。

足底腱膜

レントゲン写真で見る

正常

適度な“土踏まず”がある、理想的なアーチ。このアーチがあることで、衝撃に強く、また長く歩ける。

アーチ

アーチの異常

アーチは落ちても（扁平足）、高くなっても（ハイアーチ）、足が疲れやすくなったり痛みが出やすくなる。外反母趾など、足の変形を招く原因にもなる。

隠れ扁平足

一見土踏まずもあり、レントゲンを撮ると後足部にはアーチがあるが、前足部のアーチは崩れており、扁平足に近い。

ハイアーチ

アーチが適度に沈まないため、衝撃吸収がうまくできない。

扁平足

アーチが過度に落ちると、強い蹴り出しができないため、足の負担が増し、疲れやすい。

読者の疑問に「お風呂教授」が回答！

入浴の疑問

冬になると、恋しくなるお風呂。お風呂・温泉と健康の関係を医学的に研究している医師で、東京都市大学教授の早坂信哉さんに、入浴に関する疑問に答えてもらいました。

取材・文／茅島奈緒深　写真／村田わかな、PIXTA　デザイン／mill inc.

Q 正しいお風呂の温度がわかりません。よく、ぬるめのほうが体にいいと聞きますが、寒い時期は、熱めのほうがしっかり温まっていい気がします。（55歳男性）

A 38～41℃がいい。42℃以上になると疲れがとれにくくなる

お風呂の設定温度は、38～41℃の間にしてください。私たちの体は、深部体温という体の深部の温度を0・5～1℃上げると血流がよくなり、体にたまった疲労物質が排出されて、酸素や栄養分を補給しやすくなります。平常時の深部体温は37℃ですから、お風呂の設定温度はそれより少し高めにするといいわけです。

熱めが好きなら、40℃のお湯をためて入り、途中で41℃にするといいでしょう。くれぐれも、42℃以上にはしないでください。42℃以上になると、自律神経の交感神経が優位になって体が緊張するため、凝りや疲れがとれにくくなるからです。さらに血圧が上がり、血液が固まって血栓ができやすくなるのも問題です。

お湯は、空気と違って熱を伝える力が強いためです。そのお湯にすっぽり体をつけるわけですから、気温のようにたかが1℃しか違わないじゃないか、と考えるのは間違いです。逆に、38℃以下のぬるすぎるお風呂もつかっている間に深部体温以下になりやすいのでお薦めしません。交感神経は、熱すぎても、冷たすぎても優位になります。夏に、冷水浴に近いお風呂に入りたい場合でも、25℃以下にはしないようにしましょう。25℃以下になると冷たく感じて、交感神経が優位になり、血圧が上がってしまいます。

Q カゼで熱があるときは、お風呂に入って汗を流したほうが治りが早いと聞いたことがあります。本当ですか？（44歳男性）

A お風呂に入っても、カゼの治りが早まることはありません

お風呂に入ることで汗を流せてさっぱりし、寝つきがよくなるメリットはありますが、カゼが早く治ることはありません。

以前、私たちが行った調査では、体温が37・5℃以下であればお風呂に入っても熱が上がることはなく、ほかのカゼの諸症状も悪化するリスクがないことがわかっています。もっとも、長湯はせずに、疲れない入り方にすることが前提です。

調査では、37・5℃以上で入浴してしまうと、入浴後に呼吸が乱れたり意識を失うケースがあったので、控えることをお薦めします。熱が高いというのは、体内で何かしらの炎症が起きているサインで、カゼ以外に大きな病気が隠れている可能性もあるからです。単なるカゼだと思っていても、肺炎になりかけていることも考えられます。

Q 一番風呂は、お湯がきれいで気分がいいのですが、体に悪いと聞きました。昔は一家の大黒柱が入るものとされてきたので、にわかには信じられません。（65歳男性）

A 皮膚にとって刺激が強い。入浴剤を入れるのも手

体に、というか、皮膚にとって、一番風呂はよく

早坂信哉さん
東京都市大学人間科学部教授
温泉療法専門医、博士（医学）

93年、自治医科大学医学部卒業後、地域医療に従事。2002年、同大学大学院医学研究科修了後、浜松医科大学医学部准教授、大東文化大学スポーツ・健康科学部教授などを経て現職。20年以上にわたって延べ3万8000人の入浴を調査し、お風呂研究の第一人者としてメディア出演も多数。著書は『最高の入浴法』（大和書房）など。

ないんです。理由は2つ。1つは、いわゆる浸透圧の問題で、水道水と人間の体液に含まれるミネラルの濃度が違うことです。例えば、水道水で目を洗うとちょっと痛いですよね。それと同様の刺激が、一番風呂での皮膚にも生じます。

もう1つの理由は、水道水に含まれる塩素です。一番風呂に入ると、ピリピリとした刺激を感じたことがあるでしょう。それが塩素による刺激です。日本の水道水は塩素の含有量が少ないとはいえ、含まれていることには違いありません。アトピーなどの皮膚疾患があったり、肌が敏感な人は一番風呂は避けることをお薦めします。

二番目以降ですと、前に入った人の皮脂や汗などが溶け込んでお湯の濃度が変わり、塩素の刺激も弱まります。どうしても一番風呂に入りたい人や一人暮らしの人は、入浴剤を入れましょう。入浴剤に入っているミネラル分がお湯の濃度を変えて、塩素を中和するので問題は解決します。

ただし、寒い時期の一番風呂は、浴室が冷えているためヒートショックを起こす可能性が上がります。これは入浴剤では解決できない問題なので、高齢者は要注意です。

Q 私の祖母は浴室で亡くなりました。寒い時期だったので、ヒートショックだったのではないか?と思っています。そもそもヒートショックとは、どういう症状なのでしょうか。正しいヒートショック対策と併せて教えてください。（47歳男性）

A お風呂に入る前に、浴室暖房などをつけて暖め、湯船につかる前にはかけ湯をして体をならしましょう

ヒートショックは、急な温度差で起きます。主に2つの場面が危険なのですが、1つ目は脱衣所や浴室が寒くてリビングとの室温の差が大きい場合、2つ目は室温の低い脱衣所から熱い湯船につかったときの温度差が大きいことが原因で起きます。

夏場なら室温が30℃前後あって、お湯との差は10℃程度ですが、冬場は室温が10~15℃で、お湯との差は25~30℃に。この差が大きいほど血圧が大幅に変動し、血管が破れる脳出血、あるいは血管が詰まる脳梗塞や心筋梗塞になる可能性が上がります。

65歳以上の高齢者がヒートショックの影響を受けやすいのは、動脈硬化が進んでいる年齢だからです。若い人でも、動脈硬化の進みやすい肥満や糖尿病、高血圧症の人は注意が必要です。

脱衣所や浴室に暖房がついているお宅はお風呂に入る前につけて、暖めてください。暖房がついていない場合は、脱衣所に小型の暖房器具を置き、浴槽にお湯をはるときに蓋を閉めずに、湯気で浴室を暖めましょう。そして、湯船につかる前には必ずかけ湯をして、お湯に体をならしてからにしてください。また、お風呂に入る前に水分補給をしておくと、血管が詰まる脳梗塞や心筋梗塞の予防になります。飲む量は、コップ1杯程度でOKです。

Q 冷えやダイエットに効くお風呂の入り方はありますか? 両方とも、お湯を熱くしたほうが効果がありそうですが……。（25歳女性）

A 38~41℃を守る。ダイエットには、食後30分以降に入浴するといい

冷えは西洋医学的な概念ではなく、病態として統一的に定義されていません。そのため、明確な治療法も確立されていませんが、冷えは手足の末梢の血行不良と言えるでしょう。したがって、入浴による温熱効果によって解消しやすくなります。

ただし、お湯を熱くするのは間違いです。熱いと瞬間的に体温が上がりますが、その分下がるのが早く、温かさが持続しません。お湯の温度はいつもどおり、38~41℃を守ってください。

血行を促すために、温冷交代浴もお薦めです。まず40℃のお湯に3分つかったら湯船から出て、30℃ぐらいのシャワーを手足に30秒かけます。これを2回繰り返し、最後にもう一度お湯に3分つかればOKです。

慣れてきたら、手足にかけるシャワーの温度を少し下げてもいいでしょう。温かいお湯で血管が拡張し、冷たい水で血管が収縮します。この拡張と収縮の繰り返しによって血行を促すことができるのです。

また、長湯してたくさん汗をかいても安静時より余計に消費されるカロリーは50~60kcal程度。安静時と大差なく、体内の水分が奪われるだけですから、水を飲めば元に戻ります。お風呂だけでやせるのは、難しそうです。

しかし、これは理論的なことで、実験で証明されてはいませんが、食後30分以降の、一番血糖値が上がるタイミングで入浴すると、血糖値の上昇を防げて、脂肪がつきにくくなると考えられます。よく、ウオーキングなどの軽い運動も、食後30分にすると血糖値の上昇を防げると言われますが、それと同じで入浴すると代謝が少し上がるため、同じ効果があると考えられるわけです。

Q 入浴剤は使ったほうがいいですか？ 種類が多すぎて、どれを使ったらいいかわかりません。何を選べばいいのか、教えてください。

（71歳男性）

A 血行促進効果がある硫酸ナトリウムなどが入った無機塩類系か、泡の出る炭酸系がお薦め

入浴剤の基本的な働きは、お風呂の温熱効果を高めることなので、使うことをお薦めします。医薬部外品か浴用化粧品の指定を受けているものであれば、ちゃんとした効果を望めます。

種類は、おっしゃるとおり、たくさんあります。無機塩類系、炭酸ガス系、生薬系、酵素系、スキンケア系、湯の花など。迷ったら、血行促進効果がある無機塩類系で、硫酸ナトリウムや硫酸マグネシウムが入ったものがお薦めです。昔ながらのお湯が緑色になるものや、ドラッグストアのオリジナルブランドに多く、手ごろな値段で売られています。安くても十分効果があります。

最近シェアが多い入浴剤は、炭酸ナトリウムやクエン酸などが入った、お湯に溶かすと泡の出るタイプの炭酸ガス系です。温熱効果に加えて、成分に含まれる二酸化炭素が皮膚から吸収されて血管を広げるため、血行を促します。

Q ぬるめの湯で長湯するのが好きですが、年齢を重ねてから、長湯をすると肌が乾燥する気がします。体は、毎日せっけんで洗うと乾燥が進むと聞いたので、足やわきの下以外はせっけんを使わないようにしていますが……。肌が乾燥しないお風呂の入り方を教えてください。

（59歳女性）

A 長湯は肌を乾燥させる。合計15分を目安に。

お気づきのとおり、長湯をすると皮膚が乾燥します。なぜなら、セラミドという皮膚の天然保湿成分はお湯につかると流出するため、長湯をすると必要以上に流出してしまうからです。

入浴直後は、肌の角質が水分を吸うため、うるおったように見えますが、一時的なものにすぎません。

お湯につかる時間は、合計15分を目安にしましょう。6〜7分を2回、または5分を3回など、合計15分になるように調整してください。

体を毎日せっけんで洗わないのは乾燥予防になっています。10代や20代と違って、皮脂分泌が盛んでない年齢になったら、毎日全身にせっけんをつけて洗う必要はありません。湯船につかるだけでも、皮脂や汗などの汚れは落ちます。せっけんで洗うのは、皮脂の比較的多い顔や頭のほか、足やわきの下など、臭いや汚れが気になる部分だけでいいのです。

また、年齢に関係なく、ボディタオルやブラシでゴシゴシこすって洗うのは、お薦めしません。乾燥が進むだけでなく、こする摩擦で色素沈着して、皮膚が黒ずんでしまうからです。手でせっけんを泡立てて体につけ、やさしくなでるように洗いましょう。

それでも、どうしても乾燥が気になる場合は、ホホバオイルやグリセリンなどの保湿成分が入ったスキンケア系の入浴剤を使ってみてください。

Q 温泉では、夕食後、そして翌朝と、せっせと入ります。ただ、こうして何度も温泉につかるのがいいことなのか、よくわかりません。

（48歳男性）

A 温泉に何度も入る場合は、合計15分を目安に。

せっかく温泉に行ったのだからと、何度も入りたくなるものですよね。お気持ちはよくわかります。何度も入る場合は、1回につき、お湯につかる時間を短くしましょう。家庭でのお風呂の入浴時間は、合計15分が目安。温泉の目安時間も同じで、3回入りたいなら、1回につき5分程度に。

温泉に何度も長く入ると、湯疲れ（湯あたり）します。湯疲れとは、端的に言うと熱中症です。温泉に入った後、だるくなったら長く入りすぎている証拠です。入れば入るほど、温泉の効果を得られるわけではありません。全身をお湯につけなくても、湯船のふちに座って足湯だけにしたり、かけ湯をしても効果は得られます。くれぐれも、湯疲れしない入り方をしてください。

HPV vaccine Information update

子宮頸がん予防 HPVワクチン情報アップデート

子宮頸がんなどの予防目的で接種される「HPVワクチン」。子宮頸がんの発症リスクを下げることが初めて証明されたり、接種後の慢性疲労はワクチンとは無関係、といった研究結果が発表されました。研究の一部を紹介します。

文／大西淳子　写真／Olga Yastremska-123RF
デザイン／mill inc.

世界初のエビデンス

HPVワクチン、子宮頸がんリスク63%減
男性の接種もがんリスクの低減に役立つ

子宮頸がんなどの予防目的で接種される「HPVワクチン」によって、子宮頸がんの発症リスクが下がることを初めて証明したスウェーデンの論文が発表されました。これまで、HPVワクチンがHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染や、子宮頸がんの手前の「前がん病変（高度異形成、上皮内がん）」を予防する効果は認められていましたが、子宮頸がんの発症については長期間の追跡が必要なことなどから、エビデンスは得られていませんでした。

この論文を含め、最近のHPVワクチンの研究を紹介します。

子宮頸がんの95%以上はHPV感染によって起こる

子宮頸がんは、子宮頸部と呼ばれる子宮の入り口部分にできるがんです。日本では毎年、約1万1000人の女性が子宮頸がんと診断され、年間約1200人（30歳未満）がこの病気によって子宮を失い、約2800人が亡くなっています。最新（2017年、2018年）の分析では、一生のうちに75人に1人の女性が子宮頸がんと診断され、325人に1人は子宮頸がんで死亡すると推定されています（＊1）。

子宮頸がんの95％以上は、HPVの感染が原因で起こります。HPVは性的な接触により感染します。性交渉の経験がある女性のうち50～80％はHPVに感染していると推計されています。しかし、HPVに感染した女性が、全員子宮頸がんになるわけではありません。HPVに感染しても、90％以上の人で、ウイルスは2年以内に自然に排除されます。残りの数％の人のうち、数年から数十年にわたってHPVに持続感染していた女性が、子宮頸がんになる可能性を持っています。

HPVには100種類以上のタイプ（型）がありますが、子宮頸がんの発生にかかわるのはごく一部です。それらは「高リスク型HPV」と呼ばれます。日本人の子宮頸がんの約6割は、高リスク型HPVのうちの「HPV16」と「HPV18」の感染によって生じています。

子宮頸がん予防の要はHPVワクチン

子宮頸がんの95％以上は、HPVに感染しなければ防げます。残念ながら、コンドームでは感染を完全に防ぐことはできません。一番確実な予防策は「生涯にわたって性交渉をしないこと」になりますが、これを徹底したら人類は滅びてしまいます。そこで導入された予防策が、HPVワクチンの接種です。2006年に欧米で発売され、それ以降、世界的に広く接種されているHPVワクチンは、高リスク型のHPV16型、18型と、良性の尖圭コンジローマの原因となる6型、11型の4つの型に対する免疫がつく「4価HPVワクチン」です。このほか、9価のHPVワクチンが、米国では2014年に、欧州では2015年に承認され、その後世界の多くの国で接種されるようになっています（日本では2020年7月に承認を得ていますが、12月18日時点で未発売）。

HPVワクチンを接種すると、ワクチンが対象としている型のHPVの新たな感染と、これによる性器のイボと子宮頸部の前がん病変の発生が予防されることは、これまでに示されていました。しかし、上述したように、子宮頸がんは、高リスク型のHPVに感染した後、発症するまでに数年から数十年かかるため、HPVワクチンの接種者と非接種者の子宮頸がん発症リスクに有意な差が見られるようになるまでには、相当な観察期間を必要とします。そのため、HPVワクチンによる子宮頸がんの予防効果を示した研究結果はこれまで報告されていませんでした。

HPVワクチンは子宮頸がんのリスクを63%減らした

今回、HPVワクチンの接種が子宮頸がんの発症率の低下と関係することを初めて示したのは、スウェーデンの研究グループです（＊2）。著者らは、スウェーデンの人口統計と保健に関する全国規模の登録を用いて、2006年から2017年に10歳から30歳だった女性167万2983人を追跡し、子宮頸がんの発症率と4価HPVワクチンの接種との関係を検討しました。子宮頸がんの発症率は、HPVワクチンを接種していた群、接種していなかった群のいずれにおいても、23歳以降に急上昇していました。

結果に影響を及ぼすと考えられる様々な要因を考慮した上で

分析したところ、ワクチンを接種していなかった群に比べ、ワクチンを接種していた群では、30歳までの子宮頸がん発症リスクが63%低くなっていました。ワクチンを接種した年齢別に見ると、17歳未満で初回の接種を受けた女性では子宮頸がん発症リスクは88%低く、17~30歳で接種を受けた女性では53%低下していました。

日本のHPVワクチン接種率は極めて低い

現在日本では、2価または4価のHPVワクチンが定期接種に組み込まれているものの、接種率は極めて低い水準にとどまっています。2018年の国内での接種状況を見ると、3回の接種完了者は、接種対象年齢の女性のうちの0・8%でした。

日本におけるHPVワクチンの定期接種は、小学校6年生から高校1年生相当までの女子を対象に、2013年4月に始まりました。しかし、そのわずか2カ月半後に、厚生労働省は「積極的な接種勧奨の差し控え」を決定。一部の接種者に、ワクチンとの因果関係が否定できない持続的な痛みなどが見られ、接種対象者や保護者などの間で不安が広がったためです。以降、日本では、接種者に現れた症状とワクチンとの因果関係は明らかにならないまま、HPVワクチンは、「定期接種に指定されていながら、積極的な接種の呼びかけはほぼ行われない」という状況が続いています。

一方で、世界の状況を見ると、2019年12月の時点で124の国と地域が、HPVワクチンを国民のための予防接種プログラム(日本における定期接種と同様の扱い)に組み入れています。HPVワクチンが世界で初めて承認を獲得した日以来、2億7000万回分のワクチンが世界各国に向けて出荷されました。これは、世界では、HPVワクチンの利益はリスクを大きく上回ると広く見なされていることを意味します。

ワクチンと、接種後の慢性的な疲労や痛みは無関係

HPVワクチンの安全性に関する懸念が接種率の上昇を妨げている国は、日本以外にもあります。1つがデンマークです。そのデンマークから最近、4価HPVワクチンの接種と、接種後に見られた慢性疲労や長期間持続する痛みとの間に因果関係はないとする研究結果が英国のBMJ誌に発表されました(*3)。

デンマーク国民の医療記録データベースなどから、2007年から2016年の期間に10歳から44歳だったデンマーク生まれの女性137万5737人の情報を収集し、HPVワクチン接種後に発症する可能性があると考えられている、自律神経障害を特徴とする疾患(慢性疲労症候群、複合性局所疼痛症候群、体位性頻脈症候群)と、4価のHPVワクチンの関係を検討しました。

追跡期間中にこれら3つの疾患のいずれかの診断を受けた女性は869人(10万人・年当たりの発症率は8・21)でした。ワクチン接種後1年以内の「リスク期間」における発症率と、それ以外の期間の発症率を比較したところ、「リスク期間」における有意な増加は見られませんでした(発症率比は0・99)。著者らは、「4価HPVワクチンの接種と、自律神経障害に関連する疾患の間に因果関係があるという仮説を支持するデータは得られず、接種後に自律神経障害関連の疾患を発症したとしても、全くの偶然によると見なされる」と結論しています。

男性にもHPVワクチンは利益をもたらす

HPVワクチンは、女性だけのワクチンではありません。HPVは子宮頸がんだけでなく、中咽頭がんや肛門がん、陰茎がんなど、男女問わず様々ながんの原因になるため、米国やオーストラリアなどでは、男性へのワクチン接種も推奨しています。男性がHPVワクチンを接種すれば、自分のがんリスクを減らせると共に、パートナーが将来がんになるリスクも減らせます。

残念ながら日本では、男性と、高校2年生以上の女性がHPVワクチンの接種を受けようと思えば、定期接種の対象外であるため自費になってしまいます。価格は、3回接種で約5万円です。

医師らによる啓発活動の輪が広がる

今年8月、この状況に危機感を覚えた医師や専門家からなる「一般社団法人HPVについての情報を広く発信する会」が、HPV感染症やHPVワクチンについての啓発活動を行う「みんパピ!みんなで知ろうHPVプロジェクト」(*4)を開始しました。同プロジェクトのサイトでは、子宮頸がんやHPVワクチンについての基本的な情報から最新の知見まで、信頼できる情報を提供しています。

今回ご紹介した情報や、信頼できる啓発サイトの情報などを参考に、子どもたちにHPVワクチンを接種させるべきかどうか、接種した場合の利益とリスクはどのくらいなのかをじっくりと考えていただければと思います。接種を受ける際は、インターネットで「HPVワクチンを接種可能な病院」などと検索すれば、最寄りの医療機関を探し出せます。また、もし接種後に何らかの症状が現れた場合、対応する医療機関が都道府県ごとに選定されています(*5)。

*1 国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」
*2 N Engl J Med ;383,1340-1348,2020
*3 BMJ; 370,m2930,2020. Published online 2 September 2020.
*4 https://minpapi.jp/
*5 ヒトパピローマウイルス感染症の予防接種後に生じた症状の診療に係る協力医療機関及び厚生労働科学研究事業研究班の所属医療機関(令和2年4月1日現在)

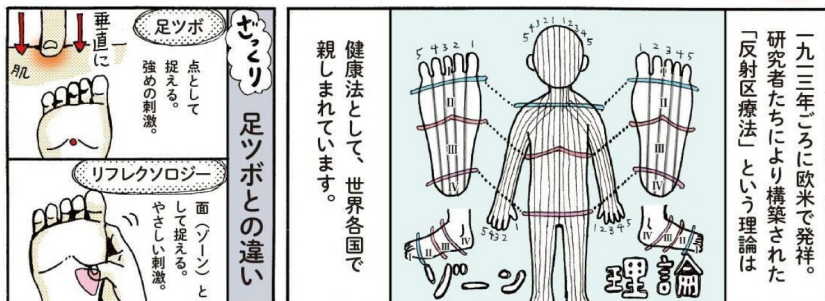
この記事は日経Gooday(http://gooday.nikkei.co.jp)の「話題の論文 拾い読み!~HPVワクチン、子宮頸がんリスク63%減 世界初のエビデンス」を再構成したものです。

全身の凝り・疲れ・むくみを癒やして
メンタルまでセルフケア

崎田ミナが解説！

体と心をときほぐすマッサージ

イラストレーター、漫画家。ヨガ通いによって長年のうつ病を克服。著書『自律神経どこでもリセット！ずぼらヨガ』『も～っとずぼらヨガ』（飛鳥新社）はシリーズ累計35万部。『すごいストレッチ』（MdN）は累計20万部。

第8回　むくみ・頭痛・便秘に足裏反射区マッサージ

常に自分の全体重を受け止めている足の裏

体重
冷え
むくみ
ズム…

冷えたりむくんだり負担の多い場所です！

リフレクソロジーに行くと足も体もぽかぽかしてむくみもスッキリ！

働き者の足先が喜んでいるかのよう♡

※市野さおりさんは『不調と美容のからだ地図』（日経BP）など著書多数。

「リフレクソロジー」は足へのマッサージ効果はもちろんのこと

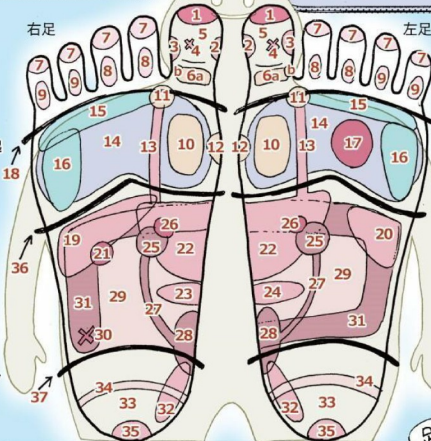
不調緩和
血流促進
ストレス軽減
健康管理
免疫力向上にも
Reflexology
Reflex（反射）
～logy（～学）

臓器や体の部位と呼応する足や手、顔・耳などの「反射区」に基づく学問なのです。

一九一三年ごろに欧米で発祥。研究者たちにより構築された「反射区療法」という理論は

健康法として、世界各国で親しまれています。

ざっくり 足ツボとの違い

※足ツボは東洋医学の概念。

※「息を吐きながら10秒押す」を繰り返す方法でもOK。

むくみ・頭痛・便秘を和らげる！

まるっと足先ほぐし

～胃腸への反射区刺激でお腹も活性化！～

※左右どちらの足からでもOK。

●次回は手の反射区マッサージの予定です。

キレイもキャリアも妊活もパフォーマンスUP!

高齢出産では特に注意を

高めの血糖値は認知症や妊娠にも悪影響

血糖値が高めの状態は、全身の血管を傷つけ、妊活中の女性や胎児にも影響を与えることをご存じだろうか。早食い、朝食抜きもその誘因になる。

血糖値が高めだと全身の血管が傷つく

糖尿病は、すい臓で分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンの働きが悪くなって、血糖値が高い状態が続く病気だ。

「健康診断で血糖値が高めといわれても、自覚症状がないので放置しがち。しかし、血糖値が高めの耐糖能異常と呼ばれるような糖尿病予備軍でも、その状態が続くと全身の血管が傷つき、心臓病や脳卒中、認知症（グラフ上）やがんなどになるリスクが高まる」と国立成育医療研究センター母性内科診療部長の荒田尚子さんは、指摘する。

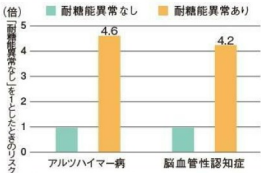
女性ホルモンのおかげで閉経前の女性は血糖値が上がりにくく、生活習慣病である2型糖尿病を20～40代で発症する女性は少ないが、年齢が上がるほど、その前段階の耐糖能異常になる人は増えてくる。

「1～2カ月の血糖の平均を表すHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が5・6％以上の人は、血糖値が高めでインスリンの働きが悪くなり始めている可能性がある。血糖値が高めだと、妊娠時に妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群の発症率が増えることもわかってきた。妊活中の人は妊娠前に血糖値をチェックし、数値が高めならコントロールしておくことが大切」と話すのは、産科婦人科舘出張佐藤病院院長の佐藤雄一さんだ。

妊活中の女性は血糖コントロールを

糖尿病と診断されるのは、空腹時血糖値が126㎎／dL以上、ブドウ糖負荷試験2時間値か随時血糖値が200㎎／dLを超えたとき、またはHbA1cが6・5％以上の場合。ブドウ糖負荷試験は、空腹時にブドウ糖をのみ、その後の血糖値とインスリンの働きを調べる検査だ。「糖尿病診療ガイドライン」では、HbA1c5・6～6・4％の人にこの試験で高血糖の程度を確認することを薦めている。

「妊娠との関連では、糖尿病の女性が、血糖値のコントロールの状態が悪いまま妊娠すると、先天奇形が生じたり、子宮内胎児死亡、流産、早産になったり

耐糖能異常は認知症のリスクを上げる

福岡県久山町の65歳以上住民826人を1985年から15年間追跡調査した結果。耐糖能異常のある人は異常がない人に比べて認知機能が低下しやすく、アルツハイマー病を発症するリスクが4.6倍、脳梗塞や脳出血が原因で起こる脳血管性認知症の発症リスクも4.2倍高かった。

（データ：老年期認知症研究会誌；1,18, 20-24,2011）

血糖値が高めだと、妊娠糖尿病を発症しやすい

妊娠糖尿病発症率（%）

	正常群	正常高値群
妊娠糖尿病発症率（%）	8.6%	50.0%

不妊治療後分娩まで追跡できた443人の女性を血糖値正常高値群（HbA1c5.6%以上）と正常群（同5.6%未満）に分けて妊娠糖尿病の発症率を比較。正常高値群は、明らかに妊娠糖尿病の発症リスクが高く（グラフ）、高齢出産の人ほど正常高値の人が多かった。

（データ：佐藤雄一さん、第35回日本糖尿病・妊娠学会年次学術集会（2019年）発表）

血糖のコントロールが悪いと先天異常のリスクが増える

グラフは大阪の病院で1995～2008年に出産した女性のHbA1c別の新生児の先天異常の発生頻度。「血糖コントロールが悪いほど先天異常の発生率は高い。妊娠に気づいてからでは遅いので、高血糖の人は妊娠前から血糖コントロールが重要」（荒田さん）。

（データ： 糖尿病と妊娠 ；10,1,104-108,2010）

Dr.

佐藤雄一さん
産科婦人科
舘（たて）出張（でばり）佐藤病院院長

順天堂大学大学院修了。2014年より現職。専門は内視鏡手術、不妊治療。妊活中の女性やカップルに対するプレコンセプションケアに力を入れ、著書に「今日から始めるプレコンセプションケア」がある。

Dr.

荒田尚子さん
国立成育医療研究センター
母性内科診療部長

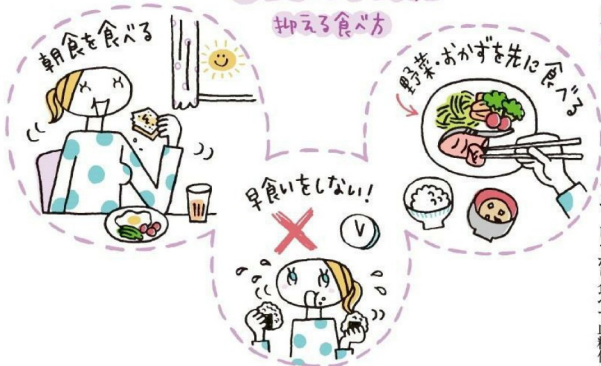
広島大学医学部卒業。2011年より現職。専門は内分泌・代謝学（特に妊娠に関連した糖尿病、甲状腺疾患）、母性内科学。妊娠前から出産後の女性の栄養・健康に関する知識の普及と行動変容の厚生労働省研究班の代表。

取材・文／福島安紀　イラスト／もり谷ゆみ　デザイン／ディッシュ　構成／黒住紗織（日経BP総研 ヘルシー・マザリング・プロジェクト）

妊婦が高血糖だと母体にも子供にも影響

母体での心配	赤ちゃんの心配
●流産、早産 ●妊娠高血糖 など	**胎児期** ●先天奇形 ●巨大児 ●子宮内胎児死亡 **小児期・思春期** ●肥満 ●糖尿病など

血糖値の急激な上昇を抑える食べ方

- 朝食を食べる
- 野菜・おかずを先に食べる
- 早食いをしない！

する危険が高まる。糖尿病の女性は血糖値をしっかりコントロールしたうえで計画妊娠してほしい」と荒田さん。

また、高血糖の人に限らず、誰でも妊娠の後半には、赤ちゃんにブドウ糖などの栄養分を与えるためにインスリンの効きが悪くなり、食後血糖値が上がりやすい仕組みになっているという。しっかり食べて血糖値を上げ、胎盤を通して栄養を送ること自体は、赤ちゃんの成長のために重要なのだ。

ただ、必要以上に血糖値が高い状態が続くことが問題。妊娠糖尿病になるからだ。「そうなると、妊婦さん自身が産後5年以内に糖尿病になるリスクが高まるうえ、赤ちゃんが巨大児（出生時体重4000g以上）になり、難産や帝王切開にもなりやすい。赤ちゃんが将来的に糖尿病になるリスクが増えるのも問題」と荒田さん。

妊娠糖尿病になりやすいのは、妊娠前のBMI（体重（kg）を身長（m）×身長（m）で割った数値）が25以上、高齢出産、家族に糖尿病の人がいる、妊婦自身の出生体重が2500g未満だった人などだ。

朝食欠食、早食い 甘い物の間食は避けよう

「妊娠を予定しているかどうかにかかわらず、高血糖が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進んだり、神経障害、網膜症、腎症の合併症が生じたりしやすい。また、新型コロナウイルスなどの感染症にかかると重症化しやすくなるので、高血糖にならないように生活習慣を整えて」と荒田さん。

では、高血糖にならないようにするにはどうしたらよいのか。

「朝食を抜いたり、甘いお菓子の間食を繰り返したり、早食いや過食が続くと、血糖値の乱高下が激しくなってすい臓が疲弊しインスリンの分泌が悪くなる。そういった食べ方は避け、野菜、おかずなどを先に食べ、血糖値を上げやすい炭水化物は最後に食べる習慣をつけることも大事」と佐藤さんは薦める。

ウオーキングなどの有酸素運動や筋トレで筋力をアップすると、血糖値を下げる効果が期待できる。血糖値が高めとわかったら「まだ糖尿病でないから」と放置せず、日々の継続した運動で早めに対処したい。

*低出生体重児は2500g未満で生まれる赤ちゃんのこと。

藤井恵さんの体にやさしい献立 vol.19

今月のテーマ

お魚メインで2品完成 フライパン1つで簡単献立

健康的な食生活のために、積極的に取り入れたいお魚メニュー。前回の「お肉メイン」に続き、フライパン1つで2品できる献立を管理栄養士の藤井恵さんに教わります。1人分でも効率よく、おいしくできるワザは必見です！

構成・文／川端浩湖　写真／野口健志　スタイリング／大畑純子
栄養計算／内山由香（食のスタジオ）　デザイン／ma-h gra

藤井 恵さん

料理研究家。管理栄養士。テレビ番組の料理アシスタントを経て、雑誌、書籍、テレビなどで幅広く活躍。忙しい人でも簡単で作りやすく、ヘルシーなレシピに定評がある。

連載が一冊になりました！『藤井恵の腹凹ごはん』

バランスのとれた食事を1人分だけ作るのは、意外と難しい。さらに魚料理となると、尻込みしてしまう人も多いだろう。しかし、管理栄養士の藤井恵さんは、「1人分の献立は段取りが大事。フライパンを使えば、魚の扱いに慣れていない人でも簡単に作れる」という。

そこで、フライパン1つで2品できる、魚メインの献立を教わった。1つ目は、フライパンの蓋をフル活用し、野菜の副菜とサケの主菜を作る献立。2つ目は、サバの主菜を作り、その蒸し汁を利用して主食のリゾットを作る献立だ。

「途中でフライパンを洗わないので効率的。面倒な下処理もないので、魚料理を取り入れやすくなるはずです」

【段取り】

調理時間トータル 15分

準備
「主菜」のサケに下味をつけておく。

①副菜 野菜を蒸しゆでにする。 ← ②主菜 サケを蒸し焼きにする。

緑黄色野菜の栄養たっぷり

ブロッコリーとニンジンのホットサラダ

1人分　89kcal、塩分1.3g

材料（1人分）

ブロッコリー	1/2個
ニンジン	1/2本
A タマネギのすりおろし	小さじ1
A 白ワインビネガー（または酢）	大さじ1/2
A オリーブオイル	小さじ1
A 塩	小さじ1/5
水	大さじ3
塩	少々

作り方

1 ブロッコリーは小房に切り分ける。ニンジンは皮をむいて6cm長さの細切りにする。小さめの器にAを混ぜ合わせる。

2 フライパンにブロッコリーとニンジン、水、塩を入れ、蓋をして強火にかける。蒸気が上がったら中火で2～3分蒸しゆでにする。器に盛り、Aをかける。フライパンの水気をサッと拭く。

とろーりチーズがアクセント

サーモンと野菜の重ね蒸し

1人分　302kcal、塩分1.6g

材料（1人分）

生サケ	1切れ
A 塩	小さじ1/4
A コショウ	少々
オリーブオイル	小さじ1/2
タマネギ（1cm厚さの輪切り）	2切れ
トマト（1cm厚さの輪切り）	2切れ
ピザ用チーズ	20g
白ワイン	大さじ2
イタリアンパセリ	適宜
粗びき黒コショウ	少々

作り方

1 サケにAで下味をつけ、10分おいて水気を拭く。

2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、タマネギ、サケを入れて両面を焼く。焼き色がついたら、タマネギ、トマト、サケの順に重ね、チーズをのせて白ワインをふり、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。器に盛り、イタリアンパセリを添え、粗びき黒コショウをふる。

フライパンについて

フライパンは直径24cm、深さ6cmくらいのフッ素樹脂加工のものがお薦め。焼く、ゆでるなどのさまざまな調理法に対応でき、鍋よりもこびりつきにくく、洗いやすい。蓋があると、蒸し焼きや蒸しゆでができ、メニューの幅が広がる。

menu

1

サーモンの献立

"サーモンと野菜の重ね蒸し
ブロッコリーとニンジンのホットサラダ
黒パン、胚芽パンなど"

フライパンの蓋を使い、蒸気を利用しながら調理するのが、この献立のポイントだ。

まずは副菜から。「ブロッコリーとニンジンのホットサラダ」は、野菜を少なめの水で蒸しゆでにする。たっぷりの湯でゆでるよりも、調理時間の短縮につながり、栄養の流出も少なくてすむ。

続けて作る主菜の「サーモンと野菜の重ね蒸し」は、野菜とサケを重ねて入れ、野菜から出る水分を利用してサケを蒸し焼きにする。しっとりとした仕上がりに驚くだろう。

「フライパンのサイズに合った蓋を選ぶことも、おいしく仕上げるコツです」

ヘルシーポイント

- 野菜を蒸しゆでして栄養の損失を抑える
- サケでたんぱく質をしっかりとる
- 重ね蒸しにして野菜をたっぷりとる

フライパンの蓋をフル活用すれば、トータル調理時間をグッと短縮できます。

menu 2

サバの献立

"サバのアクアパッツァ
もち麦のチーズリゾット"

蒸し汁のおいしさを余さず利用。
イタリアンメニューが簡単にできます。

ヘルシーポイント

- 良質な油を豊富に含むサバを使う
- サバと一緒に野菜も蒸し焼きに
- 食物繊維たっぷりのもち麦をリゾットにする

「体の芯から温まるおかゆは
冬の朝食の定番メニューです」

「寒い日の朝にとろっとしたおかゆを食べると、体の内側から温まり、一日を元気にスタートできます。圧力鍋で炊けば、加圧時間はわずか1分です」と藤井さん。ボイルホタテを使った「ホタテのおかゆ」は、手軽にできてうまみたっぷり。なつめや栗、高麗人参などを入れて、韓国風のおかゆを楽しむこともあるそう。朝起きてすぐ米を洗い、浸水させている間に、他の用事を済ませると効率よく準備できる。

段取りよく進めれば、フライパン1つでヘルシーなイタリアンメニューもできる。

主菜の「サバのアクアパッツァ」は、フライパンに塩サバと野菜を入れ、蓋をしてうまみを閉じ込めながら蒸し焼きにする。野菜から水分が出るので、サバがパサつくことはない。

「このときに出たおいしい蒸し汁を使わない手はありません」と藤井さん。炊いたもち麦ご飯を入れ、そのうまみを吸わせてリゾットに。簡単なのに、お店で食べるような深い味わいが楽しめる。

「もち麦は炊いたものを、冷凍しておくと便利。腸の調子を整えたい人にお薦めです」

圧力鍋で加圧1分!

ホタテのおかゆ

材料（2人分）

- 米・もち米…各1/4カップ
- ボイルホタテ………100g
- ゴマ油…………大さじ1/2
- ニンニクのすりおろし………1かけ分
- 水…………………3カップ
- 塩……………小さじ1/3
- 細ネギの小口切り…適宜

作り方

1 米ともち米を合わせて洗い、たっぷりの水に15分浸す。ザルに上げて水気を切る。ホタテはヒモと貝柱に分け、ヒモはみじん切りにする。

2 圧力鍋にゴマ油を入れて中火にかけ、ニンニクを炒める。香りが立ったらホタテのヒモと米を加え、2〜3分炒めて水を注ぐ。

3 蓋をして強火にし、圧力がかかったら弱火にして1分加圧する。火を止めて圧力が下がったら蓋を開け、ホタテの貝柱をほぐし入れて混ぜ、塩で調味する。器に盛り、細ネギをのせる。

※圧力鍋を使わない場合
米ともち米の浸水時間は30分にする。水を注いだ後、煮立ったらしっかり混ぜて鍋底についた米をこそげとり、蓋を少しずらしてのせ、弱火で30分煮る。その後のプロセスは同じ。

【段取り】

調理時間 トータル 15分

①主菜
サバを蒸し焼きにする。

←

②主食
蒸し汁をリゾットに使う。

塩サバの塩けとうまみを生かして

サバのアクアパッツァ

1人分　408kcal、塩分2.3g

材料（1人分）

- 塩サバ……………1切れ（100g）
- コショウ……………………少々
- プチトマト…………………8個
- グリーンアスパラガス………3本
- オリーブオイル…………小さじ1
- ニンニクのみじん切り…1かけ分
- A 白ワイン……………大さじ2
- A 水……………………1カップ
- A 塩・コショウ…………各少々

作り方

1 サバはコショウをふる。プチトマトはへたを取る。アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき、長さを半分に切る。

2 オリーブオイルを中火で熱し、サバの皮目を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、フライパンの空いた部分にニンニクを入れて炒める。香りが立ったらAとプチトマト、アスパラガスを入れ、蓋をして5〜6分蒸し焼きにして器に盛る。残った蒸し汁は「もち麦のチーズリゾット」に使う。

もち麦のぷちぷち食感が魅力

もち麦のチーズリゾット

1人分　123kcal、塩分0.6g

材料（1人分）

- A もち麦（炊いて冷凍したもの）…………………………100g
- A 塩・コショウ…………各少々
- 粉チーズ…………………小さじ1
- 粗びき黒コショウ……………少々

作り方

1 上記のフライパンの蒸し汁を中火で熱し、Aを入れてほぐす。

2 煮立ったら器に盛り、粉チーズと粗びき黒コショウをふる。

※もち麦がなければ、同量の炊いたご飯でもかまわない

食物繊維が豊富なもち麦は、まとめて炊いて小分け冷凍しておくと便利。炊飯器で米と同様に炊ける。もち麦2合で600gくらいのもち麦ご飯が炊ける。

今月のテーマは、「シンプルだけど効果的な美容習慣」です。
毎日の小さな積み重ねが、きっと大きな花を咲かせます。
さあ、読者クラブ、始まりますよ〜！

お便り待ってます！
ウェブ経由でご投稿ください。

今月のテーマ シンプルだけど効果的な美容習慣

ダブル洗顔不要のクレンジングがオススメ

メイクオフの際、肌に必要な潤いを残すために、ダブル洗顔不要のクレンジングに切り替えました。乾燥することが少なくなったので、メイク時の乾燥ジワも目立たなくなりました。しかも、時短になるし、節約にもなるのがうれしいオマケ。乾燥に悩んでいる方がいたら、ぜひオススメしたい美容法です！

（42歳・ヨルゴン）

毎日、朝晩シートパック化粧ノリも良くなりました

始めてもう1年くらいたちますが、どんな高級な美容液を使ってもあまり改善されなかった肌のごわつき、ざらつきが、毎日朝晩にその時の肌に合わせたシートパック（保湿力、成分、パックの効能）をすることでつるつるお肌になりました。化粧ノリも良くなり、今まですぐによれてしまっていたファンデーションも、きれいにぴたっと持続してくれています。何を使うか、ではなく、自分の肌の土台を整えること＝毎日の保湿が何より大事なんだと思いました。

（27歳・ａｌｉｓａ）

ツヤツヤ髪の秘密はブラッシング100回です

私の超簡単、髪のツヤツヤ習慣は、ブラッシングです！ブラッシングすることでキューティクルが整い、髪本来の持つ油分が全体に広がります。また地肌の血流が良くなり元気な髪が生えてきます。私はシャンプー後しっかり乾かした後に、100回しています。高級なブラシでなくてもいいと思います。天然の動物毛は静電気を起こしにくいのですが、シャンプー後ならそんなに乾燥していませんし…。年齢を重ねると髪に艶がなくなりパサパサに見えますが、これなら簡単でしょ？

（56歳・みゆみゆ）

前号へのご意見・ご感想

12月号の『**敏感肌のトリセツ**』について。以前は敏感肌ではなかったと思うのですが、40代に入ってから急に肌が変化し、とても戸惑いました。その時、この記事を読んでいたらとても心強い気持ちになったはずと思えるくらい、「なるほど！」の内容でした。

（46歳・女性）

『**太らないキッチン**』ってどんなものだろうと特集のタイトルを見て思いました。青い壁で食欲を抑えるのかなあとか。でも違いました。太る食材を置かず、食物繊維で置き換えるとか、実践的なアイデアがいっぱいですね。

（57歳・あっこ）

読者クラブにお便りください！

●2月号へのご意見・ご感想
締め切り／2021年1月31日必着　掲載／2021年4月号

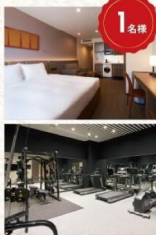
宛て先はこちら　ウェブ　「日ヘル読者クラブ」への投稿フォーム
https://nkbp.jp/nhreadersclub

投稿はウェブをご利用ください。お便りの内容は本誌と本誌デジタル版に掲載し、個人情報（お名前、職業、連絡先など）は、不明な点をお問い合わせする場合のみに使用します。そのほかの目的に使用することは一切ございません。本誌記事デジタル版は日経BPの「記事の二次使用について」（https://www.nikkeibp.co.jp/atcl/corporate/sec_use）、個人情報は、日経BPの個人情報取得に関するご説明（https://www.nikkeibp.co.jp/atcl/corporate/p8）をご参照ください。

PRESENT

1 暮らすように滞在するホテル 「ホリデイ・イン&スイーツ新大阪」宿泊券

1名様

2020年10月開業の「ホリデイ・イン&スイーツ新大阪」（大阪市）は、JR・大阪メトロ御堂筋線「新大阪駅」から徒歩約10分。2タイプの客室を用意し、最大4人まで宿泊可能な部屋もあるスイートタイプには、キッチンと洗濯乾燥機を完備。ホテルタイプも機能性と快適性を備えた造りだ。館内には、最新マシンを24時間使えるフィットネスセンター（現在は予約制）もある。スイートタイプルーム1泊朝食付き宿泊券（2万9000円、税込。21年11月末日まで有効。除外日あり）を1名様に。問／ホリデイ・イン&スイーツ新大阪☎06-6399-5000

2 米どころ秋田の地力が育んだ新品種 秋田米新品種「サキホコレ」

3名様

国内屈指の米どころ秋田から令和4年にデビュー（令和3年先行販売）するフラッグシップ（最上位）品種の名前が、「サキホコレ」に決定した。「サキホコレ」は、白さとツヤが際立つ外観に、粒感のあるふっくらとした食感、上品な香り、かむほどに広がる深い甘みが特徴。あきたこまちの誕生から36年、秋田の地力が生み出した正統派のお米がまた一つ生まれた。名称決定を記念し、発売前の「サキホコレ」（2kg／非売品。発売前のため現時点で価格未定）を3名様に。秋田県農林水産部 秋田米ブランド推進室☎018-860-1784

※画像はイメージです

3 触って使って気持ち良い、新触感タオル 「しあわせタオル® スモールバスタオル」

3名様

UCHINOが2年の研究開発を経て、独自の特許技術から生まれた「しあわせタオル® スモールバスタオル」（50×100㎝／6500円）から、新色の「ヴァイオレット」が登場。「しあわせタオル®」は通常のタオルの約1/5の極細綿糸を使用しているため、繊細でやわらかな触感と、抜群の吸水性を実現。洗濯を繰り返しても糸の形状が崩れにくく、使い始めのやわらかさが長続きする。敏感肌の人や、小さな子どもにもお薦め。日本アトピー協会の推薦品。3名様に。問／UCHINO☎03-3661-7501

4 お腹まわりの脂肪を減らすノンアル・ビールテイスト飲料 「キリン カラダFREE」

3名様

ノンアルコール・ビールテイスト飲料の「キリン カラダFREE」（350ml／オープン価格）は、キリンが10年以上かけて開発した「熟成ホップエキス」を使用した機能性表示食品。「熟成ホップエキス」は苦みが少なく、体脂肪を低減させる効果がある。お腹まわりの脂肪を減らす機能性と、すっきりとした飲みやすい味わいが支持されている。年末年始にお酒を飲む機会が増え、お腹まわりが気になる人に。24本入り1ケースを3名様に。問／キリン FREE 0120-111-560

5 活性を保った酵素が乳酸菌の働きをサポート 「夜遅いごはんでも W菌活ボディメイク」

5名様

「夜遅いごはんでも W菌活ボディメイク」（30回分／2678円、税込）は、新谷酵素独自の非加熱製法を用いたサプリメント。麹菌で発酵させ、活性を保った酵素の働きで、善玉菌が育ちやすい体内環境に導くという。さらに「有胞子性乳酸菌」と「ナノ型乳酸菌」の2種類の乳酸菌も配合。腸内環境が乱れがちな人や、乳酸菌飲料や発酵食品をとっているのにあまり効果が感じられない人、遅い時間に食事をとることの多い人に。5名様に。問／新谷酵素 FREE 0120-51-4848

プレゼントの応募要項

アンケートにご回答いただいた方のなかから、抽選で賞品をプレゼントいたします。希望される商品の番号を一つ選択のうえ、ご応募ください。ご回答は下記URL、もしくはQRコードからアクセスしてください。

2021年2月25日（木）23:59
https://nkbp.jp/q-nh2102

※雑誌公正競争規約の定めにより、このプレゼントに当選した場合、この号のほかのプレゼントに当選できない場合があります。商品によってはプレゼント発送を提供元から行い、当選者のお名前、ご住所、お電話番号を提供元に渡す場合があります。あらかじめご了承ください。

「個人情報取得に関するご説明」（http://www.nikkeibp.co.jp/p8.html）をお読みいただき、内容にご同意のうえ、ご回答・ご送信ください。

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※特記のない価格は税別です

 構成・文／尾崎悠子

NEXT ISSUE

次号のお知らせ

次号は2021年3月2日(火)の発売です。

全国書店、コンビニエンスストア、スーパーなどでお求めください。
(一部地域では発売日が異なります)

1. これまでの変遷がわかる! ここが変わった!

健康&美容法

2. 美容医療Q&A

3. 腸の研究最前線

特別付録
女性のための家庭医学読本

メールマガジン「Health & Beauty Mail Magazine」にご登録ください!

メールマガジン「Health & Beauty Mail Magazine」では、アンケートに応募できたり、日経ヘルスの編集企画に参加・協力したりできるほか、無料セミナー、特別イベントなどのご案内や、登録の方だけにご覧いただける特別なコンテンツをお届けいたします。ぜひご登録ください。
https://account.nikkeibp.co.jp/service/25-sid0885.html

(内容の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください)

日経ヘルス 2021年2月号 No.262(通巻283号)

ISSN 1882-8795

発行人/南浦淳之
編集長/白澤淳子

発行/日経BP Nikkei Business Publications,Inc.
発売/日経BPマーケティング 〒105-8308 東京都港区虎ノ門4-3-12

副編集長/高宮 哲、西山裕子
編集/御船晶子
協力スタッフ/堀田恵美、やまきひろみ、中内 綾
広告 部長/猪谷裕之
担当部長/戸津優美子
菅原修一郎、片村亜矢
広告問い合わせ ☎03-6811-8218

販売 担当部長/室井清孝、千葉道子
宮北絵美
表紙ロゴ/新谷デザイン事務所
アートディレクション/mambo西岡(ma-h gra)
デザイン/ma-h gra
Jupe design
mill inc.
Permanent Yellow Orange
制作/エストール、志賀是仁

●本誌購読のお申し込み、宛先、電話番号の変更、本誌掲載記事内容のお問い合わせは、
こちらの問い合わせフォームから https://nkbp.jp/bpshopqa
日経BP読者サービスセンター 0120-255-255(土日祝日を除く9~17時)

Facebook
https://www.facebook.com/nikkeihealth/

Twitter
@nikkeihealth

Instagram
@nikkeihealth

日経ヘルスの提携サイト
最新・信頼の健康・医療情報を提供

https://gooday.nikkei.co.jp/

編集部から

今回紹介した、栄養たっぷりの「フライパンで8分蒸し」。一度作ると、次からはレシピなしで作れちゃう簡単さも魅力です。考案者の近藤幸子さんによると、忙しい世代だけでなく、料理がおっくうになりがちな高齢世帯からの反響も大きいのだとか。ぜひご家族で作ってみてください。(御船)

健康Q&Aのページでも紹介しましたが、2年にわたった足の連載が一冊の本になりました。『歩く力を落とさない!新しい「足」のトリセツ』。下北沢病院の医師たち全員が議論し、つくりあげた一冊です。足のトラブルをアキレス腱から防ぐという点が、新しいと名付けた所以です。(白澤)